Machine Translated by Google

Chakra Organized Acceptance and Commitment Therapy

Treating Psychosomatic Conditions

Rosemary Hale

ROUTLEDGE

Machine Translated by Google

“Yoga felsefesi ile Kabul ve Kararlılık Terapisini (ACT) birleştiren bu kitap, zihin-beden tıbbının kesişim noktasında çalışan klinisyenler için psikolojik ve somatik müdahaleleri bir araya getiriyor.”

Kelli Bosak, LCSW, Davranış Sağlığı Danışmanı, Davranış Direktörü Sağlık; Yoga Eğitmeni (RYT-200)

“Bu muhteşem eser, ayrıntılarla titiz ve temel olarak sağlam. Doğu ve Batı'nın terapötik dünyalarını dokumakla ilgilenen herkes için bu iç içe geçmiş şaheser tam size göre.”

Amber Howells, Bütünsel Sağlık Uygulayıcısı, BHSc (OT)

"Hale, bir terapi ortamında çakra sistemine bir temellik ve pratik anlayış kazandıracak şekilde Kabul ve Bağlılık Terapisi (ACT) ve çakra sisteminin merceklerini güzel bir şekilde örtüştürdü."

Abigail Jones, LISW, RYT-200

Machine Translated by Google

Taylor & Francis
Taylor & Francis Group
http://taylorandfrancis.com

Machine Translated by Google

Çakra Organize Kabul ve Bağlılık Terapisi

Bu kitap, psiko-duygusal içeriğin fiziksel bedenle nasıl etkileşime girdiğine dair harita benzeri bir araç sağlayan geleneksel çakra modelini mevcut kanıta dayalı psikolojik uygulama ile bütünleştirir.

Büyüyen araştırmalar psikososyal travmanın fiziksel sağlık üzerindeki etkisini ve tıbbi olarak açıklanamayan semptomların yaygınlığını vurgularken, bu durumların benzersiz karmaşıklıklarını ele almak için yeni tedavi yaklaşımlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Hümanist psikolojiden ve Kabul ve Kararlılık Terapisinden (ACT) yararlanan bu kitap, psikosomatik bozuklukların tedavisi için bütünsel bir model sunar. Bölümler, çakra sisteminin temel ilkelerine, tedavi yönelimine ve temel müdahale alanlarına odaklanır: vücut farkındalığının geliştirilmesi, kendi kendine bütünleşme ve değerlere dayalı eylem.

Bu kitap, davranışsal sağlık müdahaleleri bağlamında çakra sistemiyle çalışmaya temel bir giriş niteliğindedir ve tüm sağlık profesyonelleri, özellikle klinik psikologlar, terapistler ve danışmanlar için uygundur.

Rosemary Hale (PsyD) bir klinik psikolog ve yaşam boyu öğrenen ve bütünleştirici sağlık uygulamaları nın savunucusudur. ABD, Indiana'da birinci basamak davranışsal danışmanı olarak çalışmakta ve burada hastaları sağlıkta davranışsal değişikliğine ve zihinsel ve fiziksel sağlığı teşvik etmek için değerlere dayalı eylemlere yönlendirme konusunda uzmanlaşmıştır.

Machine Translated by Google

Taylor & Francis
Taylor & Francis Group
http://taylorandfrancis.com

Machine Translated by Google

Çakra Organize Kabul ve Bağ lı lı k Terapisi

Psikosomatik Durumları n Tedavisi

Biberiye Hale

Routledge
Taylor & Francis Group
NEW YORK AND LONDON

Machine Translated by Google

Tasarlanmış kapak resmi: Getty Images

İlk olarak 2023'te Routledge
tarafından yayınlandı
605 Üçüncü Cadde, New York, NY 10158

ve Routledge tarafından
4 Park Meydanı, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN

Routledge, bir bilişim şirketi olan Taylor & Francis Group'un bir damgasıdır.

© 2023 Biberiye Hale

Rosemary Hale'nin bu çalışmanın yazarı olarak tanınmanın hakkı, 1988 Telif Hakkı, Tasarımlar ve Patentler Yasası'nın 77 ve 78. bölümleri uyarınca ileri sürülmüştür.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yazılı izin olmaksızın, herhangi bir biçimde veya fotokopi ve kayıt dahil olmak üzere, şimdi bilinen veya bundan sonra icat edilecek herhangi bir elektronik, mekanik veya diğer yollarla veya herhangi bir bilgi depolama veya erişim sisteminde yeniden basılamaz veya çoğaltılamaz veya kullanılamaz. yayıncılardan.

Ticari marka bildirimi: Ürün veya şirket adları, ticari markalar veya tescilli ticari markalar olabilir ve ihlal amacı olmaksızın yalnızca tanımlama ve açıklama için kullanılır.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama
Bu başlık için bir katalog kaydı istendi

ISBN: 978-1-032-16986-6 (hbk)
ISBN: 978-1-032-16982-8 (pbk)
ISBN: 978-1-003-25129-3 (ebk)

DOI: 10.4324/9781003251293

Taylor & Francis Books
tarafından Garamond'da dizgi

Machine Translated by Google

Büyükannelerim Rosemary ve Luanna'ya. Kendime inanmak ve kendi yolumu takip etmek dahil, bana ifade edebileceğimden çok daha fazlasını öğrettin. Ve kızım Sydney'e, hayatımın ışığına.

Machine Translated by Google

Taylor & Francis
Taylor & Francis Group
http://taylorandfrancis.com

Machine Translated by Google

İçindekiler

Çizimler listesi x
önsöz xi
Teşekkür xiii

giriiş 1

1 Teorik Kökenler 16

2 Çakra Teorisi 31

COACT'ın 3 Temel İlkesi 49

4 Çakra Sistemi 66

5 Kavramsallaştırma ve Değişim Süreçleri 83

6 Tedavi Oryantasyonu: Değerlendirme ve Teşvik Etme
bağlanmama 104

7 Somatik Farkındalık 121

8 Kendi Kendine Entegrasyon 139

9 Değere Dayalı Eylem 156

10 Vaka Örneği 170

Ekler 183
dizin 203

Machine Translated by Google

İ llüstrasyonlar

rakamlar

2.1 Çakralar 5.1 34
Çakra Enerji Tüketimi 5.2 Esneklik 88
İ ş lemleri ve Çakra Enerjisi 5.3 Çakra Enerjisi 88
Ş ifası 5.4 Esneklik Süreçleri ve Çakra Enerjisi 8.1 89
Acı Çeken Kendilik 8.2 Kendi Kendine Ağ rı 89
Deneyimi 10.1 Courtney'nin Ağ rı Çemberi 141
Değ erlendirmesi 11.1 Ağ rı Çemberi 142
Değ erlendirmesi 172
188

Tablolar

2.1 Çakraları n Fiziksel Yönleri. 37
2.2 Çakraları n Psikolojik Yönleri. 39
2.3 Çakralar ve Geliş im Aş amaları 5.1 41
Çakralar ve Somatik Semptomlar 5.2 96
Çakralar ve Kendine Bakı ş Açı ları 5.3 99
Çakralar ve Değ erler 7.1 Çakralar ve Vücut 101
Bölgeleri 8.1 Çakralar ve Kendine Bakı ş 122
Açı ları 9.1 Çakralar ve Değ erler 146
158

Machine Translated by Google

önsöz

Bu çalışma, hayatımın farklı evrelerinden birkaç tutkunun ve dersin harmanlanmasıdır. Her noktada, fikirlerimi şekillendiren ve sonunda olacağım klinisyene doğru beni yönlendirenler, yol boyunca tanıştığım öğretmenler, süpervizörler ve şifacılardı. Kısmen kronik ve tıbbi olarak açıklanamayan bir vertigoyla başetme deneyimimden dolayı, genç yaşta zihin-beden tıbbına hayran kaldım. Çoklu fizik tedavi, vestibüler terapi ve psikoterapi seansları, semptomları mı etkileyen psikosomatik süreçleri anlamama yardımcı oldu. Ayrıca kendi varoluşsal inançlarımı keşfederken Doğu dini ve felsefesi üzerine dersler almaya başladım. Üniversitede sağlık psikolojisi alanını öğrendim ve entelektüel evimi buldum. Oglethorpe Üniversitesi'nden psikoloji lisans derecemi tamamlamadan önce, Oxford Üniversitesi'nde farkındalık temelli terapiler ve kendi kendine çeliş ki teorisi üzerine çalışma fırsatı da verildi. Oxford hocalarımla yaptığım konuşmalar bu kitaptaki çalışmanın temellerini attı. İlkbahar/yaz, doktora programıma girmeden önce, Caroline Myss'in Ruhun Anatomisi1 kitabını aldım ve çakraları keşfetmeye başladım. Zihin-beden-ruh bağlantısını bu tür ayrıntıları gösteren bir sistem beni hemen büyüledi. Doktora programıma, sağlık psikolojisi ve kişiötesi çalışmalarda kullanılabilecek bir araç olan çakraların öz bildirim ölçüsünü oluşturmak amacıyla girdim. Tez başkanım ve komitemin desteğiyle, doktora projemi tamamlama sürecinden keyif alma şansına eriştim ve bu çalışmaya olan ilgim artarak devam etti. Doktora öncesi stajyılımda, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) dünyasına dalarken tutkuları mı teşvik eden danışmanlara sahip olduğum için tekrar şanslıydım. Eksik parçayı bulmak gibiydi. ACT'nin arkasındaki teori, önemli gelişimyılları m boyunca kişisel ve profesyonel olarak keşfettiğim şeylerin çoğuyla uyumluydu. Staj yılımın sonunda bu kitabı yazmaya başlamıştım. Bu kitapta sunulan f

Machine Translated by Google

kendime önsöz. Alçakgönüllülükle bu çalışmanın başkalarına kendi yolculukları nda rehberlik etmesine yardımcı olabileceğini umuyorum.

Minnettarlıkla,

Biberiye

Not

1 Myss, C. (1996). Ruhun Anatomisi. Üçüncü Nehir Basın.

Machine Translated by Google

Teşekkür

Ben birçok fikirden söz ederken sabırla dinleyen ve her bölümün gözden geçirilmesine yardımcı olan kocam Kyle'a sevgiler ve teşekkürler. Ayrıca, bugün olduğum kişi ve klinisyen olmama yardımcı olan profesörlere, öğretmenlere ve denetçilere de inanılmaz derecede minnettarım. Drs Nicole Taylor, Lisa Elwood, Jaqueline Hess, Matthew Grant, Sarah Dross-Gonzalez, Jackie Maxwell, Leah Zinner, John Carton, Margaret Yee ve Alla Yan kouskaya'ya özel bir söz. Kabul ve Kararlılık Terapisini (ACT/FACT) geliştirenleri, özellikle de Steven C. Hayes, Kirk Strosahl ve Patricia Robinson'ı takdir etmeliyim. Etkileri, bu kitap boyunca ne sıklıkta alıntı yapıldıklarından kesinlikle bellidir. Çalışmaları beni psikofizyolojik bozukluklarla tanışıran David Clarke'a da minnettarım. Son olarak, aileme ve tutkularımı teşvik eden ve her zaman kafama koyduğum her şeyi yapabileceğime inanan tüm arkadaşlarıma ve ai

Machine Translated by Google

Taylor & Francis
Taylor & Francis Group
http://taylorandfrancis.com

Machine Translated by Google

giriiş

Psikosomatik Durumlar Son

yirmi yıl da zihin-beden tıbbı, hızla büyüyen bir araştırma ve klinik odak alanı olmuştur. Zihin-beden tıbbı, tıbbi olarak açıklanamayan semptomlar veya "fonksiyonel somatik sendromlar" olarak da adlandırılan merkezi kronik ağrı ve psikosomatik durumlara dikkat çekmiştir (Bakal ve diğerleri, 2008). "Merkezileşmiş" ağrı, inflamasyon veya doku hasarı seviyesi dışındaki faktörlerin bildirilen ağrının şiddetini öngördüğü durumları ifade eder. Bu koşullar, öznel ağrı ve işlevsel bozulma raporlarının genellikle yapısal veya doku hasarıyla değil, daha çok psikolojik sıkıntıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Birkaç çalışma, organ hastalığı veya yapısal anormalliklerin nesnel değerlendirmelerinin (örneğin, MRI'lar) kalıcı ağrı/rahatsızlık için güvenilir öngörücüler olmadığını ve asemptomatik popülasyonlar arasında bile anormal bulguların yaygın olduğunu göstermiştir (Frank ve ark., 2015; Girish ve ark., 2011). Ayrıca, olumsuz duygulanım durumları olan bireyler, nesnel sağlık farklılıkları olmasa bile daha fazla fiziksel semptom bildirme eğilimindedir (Costa ve McCrae, 1987). Bir çalışma, asemptomatik deneklerin yüzde 63'ünün semptomatik deneklerle karşılaştırılabilir minör disk hernilerine sahip olduğunu ve psikolojik faktörlerin (örn. Psikolojik ve çevresel faktörlerin sübjektif ağrı raporlarını etkilediği gerçeği, sosyal psikolojiden (örneğin, Schacter & Singer, 1962) ve biofeedback araştırmasından (örneğin, Valins, 1967) elde edilen bulgularla tutarlıdır. İnsanlar, vücuttan gelen ipuçlarını yorumlamak için çevresel bilgilere güvenme ve daha sonra bağlam anlayışlarına uyan fizyolojik, bilişsel ve duygusal deneyimleri bildirme eğilimindedir.

Somatik semptomlar sağlıklı bireylerde bile yaygındır ve baş dönmesi, göğüs ağrısı ve nefes darlığını içerir. Somatik semptomları olan bireylerin çoğu yalnızca tıbbi tedavi arayacaktır ve psikolojik faktörlerin semptomları için herhangi bir organik nedenden daha alakalı olabileceğini öğrenmeye karşı dirençli olabilir. İyi huylu göğüs ağrısı olan hastalar üzerinde yapılan takip çalışmaları, birçok hastanın

DOI: 10.4324/9781003251293-1

Machine Translated by Google

kalp sorunu yoktu, hastalık davranışlarına devam ettiler (örneğin, aktiviteyi kısıtlama, tıbbi randevuları planlama, semptomlardan dolayı duygusal sıkıntı) (Bass, 1992). Klinik araştırmalar, daha yüksek somatizasyon oranlarının psikolojik sıkıntı, özellikle kaygı ve depresyon ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Simon & Vonkorff, 1991). Ayrıca psikosomatik belirtiler, atipik duyumlara veya normal fizyolojik süreçlerin yanlış yorumlanmasına bağlı olabilir (Bakal, 1999). Ağrı ve ilişkili sıkıntı, ne olursa olsun eşit derecede geçerlidir ve uygun

tedavi.

Ağrı

Kronik ağrı, en çok rapor edilen ve üzerinde çalışılan psikosomatik semptomdur, çünkü ağrı insanların tıbbi tedavi aramasının ana nedenidir (CDC, 2010). Sağlık ekonomistleri, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ağrının maliyetinin yılda altı milyar doların üzerinde olduğunu tahmin ediyor (Gaskin & Richard, 2012). 2018 tarihli bir CDC raporu, ABD'li yetişkinlerin yüzde 11 ila 40'ının, hareket kısıtlılığı, opioid kullanımı ve bağımlılığı, kaygı ve depresyon, zayıf sağlık algıları ve düşük yaşam kalitesi ile ilişkili kronik ağrı yaşadığını tahmin ediyor (Dahlhamer ve ark., 2018). 1990'larda, ABD popülasyonundaki büyük ağrı tedavisi ihtiyacını daha iyi karşılamak amacıyla, doktorlar için ağrıyı "beşinci yaşamsal belirti" olarak tedavi etmeye yönelik bir baskı vardı. Bununla birlikte, çoğu tedavi, ağrıyı ortadan kaldırmayı veya azaltmayı amaçlayan yalnızca ağrı kesici ilaçlardan oluşuyordu Ağrıyla başetme, psikososyal işlevselliği iyileştirme veya fiziksel aktiviteyi sürdürme konusunda çok az tartışma vardı ve opioid ilaçlarının kullanımı arttı. ABD hala bir opioid kriziyle mücadele ediyor ve birçok Amerikalı, devam eden ağrı semptomları bildirmesine rağmen ağrı kesici ilaçlara bağımlı olmaya devam ediyor.

Kronik ağrı, üç aydan uzun süren ağrı olarak tanımlanır; ancak ağrı genellikle yıllar hatta on yıllar sürer. Ağrı ayrıca yapısal bir neden olmaksızın veya meydana gelen herhangi bir anatomik hasarın iyileşmesinin ötesinde devam eder. Hastalık veya yaralanmadan kaynaklanan akut ağrı kronik hale geldiğinde, ağrının, yaralanma iyileştikten sonra bile aynı nöral yolların tekrarlanan aktivasyonu yoluyla öğrenildiği varsayılır. Kronik ağrı genellikle, romatizmal durumlarda (örneğin, lupus, gut, romatoid artrit) olduğu gibi yapısal veya doku hasarı ile komorbid olabilen merkezi sinir sisteminin duyusal bir bozukluğu olarak kavramsallaştırılır. Bununla birlikte, bu koşullar bile merkezi ağrının bileşenlerini gösterir, yani subjektif ağrı, inflamasyon ve doku hasarı dışındaki faktörlerle ilişkilidir.

Ağrı normalde vücudun zarar gördüğüne dair önemli bir uyarı görevi görürken, kronik ağrı durumunda bu sistem arızalanır. Akut ağrı, kişinin vücudunu zarar görmeyecek şekilde hareket ettirmesini, bir yaralanmayı dinlendirmesini veya iyileşmeyi teşvik eden davranışlarda bulunmasını söyler. Kronik ağrı, beyni aynı eylemlere karşı uyarır, ancak hiçbir tehdit olmadığında. Bireyler

Machine Translated by Google

daha sonra hareketliliği veya aktiviteyi sınırlamak gibi davranış değişiklikleri yapın, ancak ağrıları düzelmez. Çoğu zaman, ağrı, vücudun aktivite eksikliğinden zayıflaması nedeniyle kötüleşir. Ağrı, altta yatan yapısal hasardan kaynaklanmasa da, hastanın ağrı deneyimi daha az gerçek veya önemli değildir. Etkili tedavi sağlamak için sağlık hizmeti sunucularının etiyoloji ve semptom süreçlerindeki bu farklılıkları anlamaları gerekmektedir. Kronik ağrıyı, akut ağrı ile aynı şekilde hareketsizlik ve ağrı kesici ilaçlarla tedavi etmek, ağrıyı azaltmada büyük ölçüde etkisizdir ve kötüleşen fiziksel ve psikososyal sağlık nedeniyle ters etki yapar.

Kronik ağrı, beyindeki hafıza ve duygusal ağlarla bağlantılı gibi görünüyor. Artan kronik ağrı oranları, her ikisi de duygusal işlemede yer alan çekirdek akumbens ve prefrontal korteks arasındaki daha büyük sinirsel bağlantı ile ilişkilidir (Baliki ve diğerleri, 2012). Ayrıca, duygusal sıkıntı, fiziksel acının hem nedeni hem de sonucudur. Fonksiyonel beyin taramaları, kronik ağrılı hastaların beynin duygusal işleme bölümlerinde daha fazla aktivite gösterdiğini, akut ağrılı hastaların ise somatosensoriyel alanlarda daha yüksek aktiviteye sahip olduğunu göstermektedir (Hashmi ve ark., 2013). İlginç bir şekilde, duygusal acı, beynin nosiseptif ağrı ile aynı bölgelerini harekete geçirir (Kross ve ark., 2011) ve acı veren bir duygusal olayı hatırlamak, fiziksel ağrı ile ilişkili kas gerilimini artırabilir (Quartana & Burns, 2007). Duygusal ve fiziksel ağrının beyinde benzer şekilde işlenmesi gerçeği, bireylerin ağrılarının nedenini doğru bir şekilde tanımlamasını ve sağlık hizmeti sağlayıcılarının tedavi etmesini zorlaştırabilir. Birey, ağrısının kaynağının duygusal olduğunun farkında olmayabilir ve fiziksel acıya odaklanmak, duygusal acıdan kaçınma ile olumsuz olarak pekiştirilebilir (Lane ve ark., 2018). Ağrıyı doğru bir şekilde tanımlayamamak, tedaviler etkisiz olduğundan ve hasta somatik sıkıntı yaşamaya devam ettiğinden hem sağlayıcı hem de hasta için hayal kırıklığına neden olur.

Tarihsel olarak ağrı tedavisi, ağrının nedenini belirlemeye ve ortadan kaldırmaya çalışan biyomedikal bir modele dayanıyordu. Bu modelde, ağrının altta yatan bir durumun belirtisi olduğuna inanılmaktadır. Bu yaklaşım genellikle akut ağrı atakları için etkilidir, ancak kronik ağrı için yetersiz çalışır. Günümüzde kronik ağrı tedavisi biyopsikososyal bir modele doğru kaymıştır (Engel, 1997). Bu model, ağrıyı kendi başına bir durum olarak görür ve ağrıyı etkilediği bilinen çeşitli yaşam faktörlerinin (örneğin, fiziksel aktivite, duygusal sıkıntı, ağrı inançları, stres, başetme becerileri, ilaç kullanımı, sosyal destek) bir değerlendirmesini içerir. Tedavi, ağrıyı ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, işleyişi ve yaşam kalitesini iyileştirmek için bu faktörleri değiştirmeye odaklanır. Biyopsikososyal model, her bireye ve acılarının bağlamına daha bütünsel bir bakış açısını teşvik eder. Bu "bütün sağlık" yaklaşımı, sağlığı çeşitli alanlarda iyileştirebilecek kanıta dayalı stratejileri vurgular (örneğin, fiziksel, duygusal, sosyal, ruhsal).

Machine Translated by Google

Acı ya Karş ı

Acı Acı ile ı stı rabı ayı rt etmek önemlidir. Ağ rı kaç ı nı lmazdı r. Ağ rı , vücudun zararlı veya tehlikeli bir deneyime verdiğ i doğ al ve yardı mcı tepkidir. Acı ç ekmeden bireyler ellerini sı cak sobadan ç ekmezler veya kendilerini tehdit eden birinden kaç mazlardı . Alternatif olarak, acı ç ekmek, mevcut veya beklenen acı ya tepki olarak duygusal sı kı ntı dı r. Acı , bir kiş inin ş imdiki, geç miş veya gelecekteki beklenen durumundan memnun olmadı ğ ı ve hiç bir eylemin bu uyuş mazlı ğ ı ç özemeyeceğ ine inandı ğ ı zaman ortaya ç ı kar (Fordyce, 1995). Kiş i acı ç ektiğ inde, ağ rı nı n kendisinden ziyade ağ rı yla ilgili sı kı ntı birincil sorun haline gelir (Bakal, 1999). Acı dan farklı olarak, acı ç ekmek hayatı n gerekli bir parç ası değ ildir. Acı yı azaltmanı n bir yolu, acı ya farkı ndalı k, anlayı ş ve kabul ile yanı t vermektir. Acı ya karş ı bu tutum, Kabul ve Kararlı lı k Terapisinin veya ACT'nin anahtar değ iş im mekanizması olan psikolojik esnekliğ e bir örnektir (Hayes, Stroshal ve Wilson, 2012). ACT, kronik ağ rı iç in kanı ta dayalı bir tedavidir ve ağ rı yı ortadan kaldı rmak yerine iş leyiş i iyile ACT ç erç evesi bu metin boyunca sunulmaktadı r.

Travma ve Psikosomatik Belirtiler Felitti ve

meslektaş ları nı n (1998) olumsuz ç ocukluk deneyimleri (ACE'ler) üzerine ç ı ğ ı r aç an ç alı ş ması , stresli yaş am olayları nı n fiziksel sağ lı k üzerindeki etkisine iliş kin bilimsel bir ilgi baş lattı . Ç alı ş ma, hanehalkı iş lev bozukluğ u derecesinin ve ç ocuklukta istismara maruz kalmanı n, kiş inin yetiş kinlikte önde gelen birç ok ölüm ve sakatlı k nedenini geliş tirme riskini artı rdı ğ ı nı buldu. Dört veya daha fazla ACE'si olan bireylerin yaş amları boyunca daha fazla olumsuz sağ lı k sonuç ları vardı r (Bellis ve diğ erleri, 2013) ve ACE'leri olmayanları n ağ rı lı durumlar geliş tirme ihtimalinin iki katı olduğ u bulunmuş tur (Sachs Ericsson ve diğ erleri, 2017). . Doz-yanı t iliş kisi vardı r, bu da daha yüksek ACE'lerin kalp hastalı ğ ı , kanser, akciğ er hastalı ğ ı , diyabet, otoimmün durumlar, obezite ve kronik ağ rı gibi ciddi tı bbi durumları n artan riski ile iliş kili olduğ u anlamı na gelir (Kalmakis & Chandler, 2015). ACE'ler ayrı ca madde kullanı mı , intihar eğ ilimi, travma sonrası stres bozukluğ u (PTSD), depresyon ve anksiyete gibi psikolojik iş lev bozuklukları riskini de artı rı r (Rhee ve diğ erleri, 2019). Alternatif olarak sosyal destek ve yakı n iliş kiler, ACE'lerden iyileş meyi iyileş tiren önemli koruyucu faktörlerdir

Birç ok araş tı rmacı orijinal ACE ç alı ş ması nı n bulguları nı tekrarladı ve geniş letti (örn. Davis ve diğ erleri, 2005). Afari ve meslektaş ları (2014), travmaya maruz kalanları n fonksiyonel somatik sendrom (örneğ in, kronik yorgunluk, irritabl bağ ı rsak sendromu, fibromiyalji) geliş tirme olası lı ğ ı nı n neredeyse üç kat daha fazla olduğ unu bulmuş lardı r. Baş ka bir ç alı ş ma, kronik ağ rı popülasyonları nda TSSB prevalansı nı n genel popülasyon prevalansı nı n dört katı olduğ unu bulmuş tur (Akhtar ve ark., 2019). PTS

Machine Translated by Google

kardiyovasküler, solunum, kas-iskelet sistemi, nörolojik, gastrointestinal ve bağışıklık sistemlerinde çeşitli "tam tanımlanmamış" veya "tıbbi olarak açıklanamayan semptomlar" ile yüksek bir komorbidite göstermiştir (Gupta, 2013). Ayrıca, ağrı ve travma semptomlarının çoklu biçimlerinin sıklıkla birlikte ortaya çıktığı ve birbirini sürdürdüğü veya şiddetlendirdiği bulunmuştur (örn., Asmundson ve ark., 2002). Örneğin, araştırmalar, kronik yorgunluk sendromu (CFS) olan bireylerin travma sonrası stres semptomları bildirme olasılığının daha yüksek olduğunu (Krzeczkowska ve diğerleri, 2015) ve bir TSSB teşhisinin daha şiddetli CFS semptomları ile ilişkili olabileceğini bulmuştur (Taylor ve ark., 2015). al., 2003) Cinsel istismar ve TSSB ayrıca kronik pelvik ağrı için önemli risk faktörleridir (Meltzer-Brody ve ark., 2007).

Stres ve Vücut

Travma deneyimleri genellikle deneyimsel kaçınma stratejilerine veya travmatik deneyimle ilgili anıları, düşünceleri veya duyguları uzaklaştırmaya yol açar. Ancak "zihin dışı", "beden dışı" anlamına gelmez (Bakal, 1999). Duygusal acının bilinçli farkındalığı olmasa bile, bu sıkıntı somatik belirtilerle ifade edilebilir. Psikolojik stres, hem vücuttaki hem de sağlık davranışlarındaki değişikliklerin neden olduğu çeşitli olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilidir; strese bağlı sağlık bakım maliyetlerinin yıllık 300 milyar dolar olduğu tahmin ediliyor. Ayrıca, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaklaşık dört kişiden üçü stresin neden olduğu düzenli olarak fiziksel semptomlar (yüzde 77) ve psikolojik semptomlar (yüzde 73) yaşar (Amerikan Stres Enstitüsü, 2019).

Sinir sistemi düzeyinde stres, "savaş ya da kaç" tepkisi olarak da adlandırılan sempatik sinir sistemini harekete geçirir. Bu sistem, vücudu bir tehditle başa çıkmak için harekete geçirmek ve hazırlamak için fizyolojik işlevleri devreye sokar ve vücuttaki değişiklikleri işaret eder. Sempatik sinir sistemi, endokrin sistemin, özellikle kortizol ("stres hormonu") dahil olmak üzere glukokortikoidler (steroid hormonları) üreten hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin aktivasyonu yoluyla çalışır.
Kortizol, vücudun stresle başa çıkmasına yardımcı olmak için bağışıklık sistemini ve iltihabı düzenlemeye yardımcı olur. Bu, tehlike geçtikten sonra sona eren kısa vadeli bir yanıt olarak tasarlanmıştır. Kortizolün uzun süreli salınımı, hormonal ve bağışıklık sisteminin işleyişini olumsuz etkileyebilir ve kronik yorgunluk, diyabet, hipertansiyon, hiperlipidemi, kardiyovasküler hastalık, obezite, depresyon ve anksiyete gibi durumların gelişmesine katkıda bulunabilir (Maier ve diğerleri, 1994). Kronik kortizol salınımı, immünosupresan etkisinden dolayı artan enfeksiyon riski ile de ilişkilidir.

Üreme sistemi içinde kortizol, cinsel işlevi ve ayrıca gebe kalma ile ilgili faktörleri etkiler. Stres, cinsel dürtüyü azaltma eğilimindedir ve erkeklerde testosteron ve erektil disfonksiyonun azalmasına katkıda bulunabilir. Stres ayrıca sperm üretimini, olgunlaşmasını, hareketliliğini ve morfolojisini de etkiler. Kadınlarda stres, uzunluğu, düzenliliği ve

Machine Translated by Google

adet döngüsü ile ilişkili semptomlar. Kadınlar menstrüasyon sırasında daha fazla ağrı veya duygudurum semptomları yaşayabilir veya döngüleri kaçırabilir. Stres, bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir ve hem kendisinin hem de çocuğunun sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Stres ayrıca erkeklerde ve kadınlarda üreme enfeksiyonu riskini (örneğin, herpes simpleks kompleksi) artırabilir veya mevcut koşulları şiddetlendirebilir (örneğin, kadınlarda polikistik over sendromu

Gastrointestinal sistemde stres, ruh halini etkileyen bağırsak bakterilerini değiştirir. Stres ayrıca bireyleri daha az/çok yemeye ve şeker veya karbonhidrat içeriği yüksek gıdaları tüketmeye sevk edebilir. Ayrıca, artan alkol veya tütün/nikotin kullanımı stresle ilişkilidir ve mide ekşimesi ve asit geri akışını artırabilir. Stres, yemek borusundaki spazmlar veya yutulduğunda çok miktarda hava yutulması nedeniyle yutma güçlüğüne neden olarak geğirme ve şişkinliğe neden olabilir. Bireyler stresle ilişkili midede ağrı veya mide bulantısı yaşayabilir. Stres ayrıca gıdanın vücutta işlenme hızını da etkileyerek ishale veya kabızlığa neden olabilir ve besinlerin vücuda nasıl emildiğini de etkileyebilir.

Kardiyovasküler sistemde, savaş ya da kaç tepkisinin aktivasyonu kalp atış hızını arttırır, kalbe daha güçlü kasılmalar üretmesi için sinyal verir ve kan akışını artırmak için kan damarlarını genişletir. Uzun sürerse, bu hipertansiyon, kalp krizi ve felç riskini artırır. Solunum sisteminde stres, özellikle astım veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi önceden solunum yolu rahatsızlıkları olan kişilerde nefes darlığına veya hızlı nefes almaya (örneğin hiperventilasyon) neden olabilir. Son olarak, stres vücuttaki kas gerilimini artırır.
Akut stres sırasında vücudu ağrı veya yaralanmalara karşı korumak için kaslar gerilir ve stres geçtiğinde serbest kalır. Kronik stres, ağrıya ve strese bağlı kas-iskelet bozuklukları nın gelişmesine yol açan kronik gerginliğe yol açar. Örneğin, gerilim ve migren başağrıları omuz, boyun ve kafadaki gerilim ile ilişkilidir (Amerikan Psikoloji Derneği, 2018).

Travmanın Diğer Etkileri

Travmanın belirli genlerin aktivasyonunu nasıl etkilediği konusunda genetik bir bileşen olabilir. Olumsuz bir stres tepkisi için genetik yatkınlıklar ve travmanın çevresel deneyimleri, yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık sorunları üretmek için etkileşime girebilir. Özellikle, sıkıntı deneyimleri, zayıf sosyal destek ve bakım eksikliği, stres ve hastalık direnci ile etkili başa çıkmayı azaltır (Yanh ve ark., 2013). Ne yazık ki, ailesel kalıplar genellikle travmanın genetik ve çevresel koşullar yoluyla nasıl travmaya yol açtığını gösterir. Örneğin, çocuklukta istismara maruz kalmış bir kişinin vücudunun uyarı sistemlerinden kopması daha olasıdır. Sonuç olarak, alkol kötüye kullanımı veya aşırı yeme gibi deneyimsel kaçınma stratejilerine girmeleri ve bir yetişkin olarak kötü niyetli bir ilişki içinde olmaları daha olasıdır. Çocukları daha sonra genetik olarak yüksek strese yatkın olabilir.

Machine Translated by Google

ebeveynin kendi psikolojik sı kı ntı sı ve uyumsuz baş a çı kma tarzı nedeniyle destekleyici ve besleyici bir çevrede olma olası lı ğı daha düş üktür. Bu travma ve kaç ı nma kalı pları , birçok zihinsel ve fiziksel sağ lı k sorununun geliş mesi için mükemmel bir fı rtı na yaratı r (Hayes, 2019).

Hayal kı rı klı ğı , gerginlik ve üzüntü gibi psikolojik sı kı ntı ların klinik altı seviyeleri bile olumsuz sağ lı k sonuç ları yla iliş kilendirilmiş tir. Ruh halindeki klinik olmayan olumsuz değ iş iklikler ve sosyal reddedilme algı ları , bağ ı ş ı klı k sisteminin iş leyiş ini azaltı r ve ağ rı duyarlı lı ğı nı artı rı r (Eisenberger ve ark., 2006). Örneğ in düş manlı k, herhangi bir nedene bağ lı ölüm kadar ateroskleroz riskinin artması yla iliş kilendirilmiş tir (Iribarren ve ark., 2000). Olumlu duygudurum durumları ve sosyal desteğ in zı t etkileri vardı r (Bakal, 1999).

Psikolojik Sı kı ntı nı n Somatik Belirtileri

Depresyon ve anksiyete belirtileri genellikle stresli veya travmatize edici deneyimlerle iliş kilidir ve daha da bedensel olarak ortaya çı kabilir. Yaş lı yetiş kinler özellikle somatizasyona karş ı savunması zdı r (Hegeman ve diğ erleri, 2012). Anksiyetenin yaygı n fiziksel semptomları , kas gerginliğ i/ağ rı ları , uyku bozuklukları , terleme, mide bulantı sı ve gastrointestinal rahatsı zlı k, baş ağ rı ları ve abartı lı bir irkilme tepkisidir. Anksiyete sempatik sinir sistemini harekete geçirerek kalp atı ş hı zı nı n hı zlanması na, nefes darlı ğı na, baş dönmesine, göğ üs ağ rı sı na, boğ ulma hissine, üş üme/ı sı ya ve uyuş ma hissine neden olabilir. Depresyonun fiziksel belirtileri arası nda yorgunluk, uykusuzluk/ hipersomni, kilo/iş tah kaybı veya artı ş ı ve psikomotor ajitasyon veya gerileme yer alı r; birçok kiş i ek olarak vücut ağ rı ları ve ağ rı ları bildirmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliğ i, 2013).
Hastalar genellikle sadece bu fiziksel semptomlar için tı bbi bakı m ararlar (Simon ve ark., 1999). Anksiyete ve depresyonun çoklu fiziksel belirtileri, tedavi sonuç ları yla olumsuz iliş kilidir (örn., Huijbregts ve ark., 2010). Hem anksiyete hem de depresyon, fibromiyalji, artrit ve inflamatuar bağ ı rsak hastalı ğı dahil olmak üzere tı bbi tanı ları olan hastalarda daha fazla fonksiyonel bozulma ile iliş kilidir (Hirsch & Sirois, 2016).

Hastaları n fiziksel semptomları nı n psikolojik faktörlerden etkilenmesi için psikolojik sı kı ntı bildirmelerine gerek yoktur. Doktorlar, göğ üs ağ rı sı veya baş dönmesi ile baş vuran ancak öznel kaygı sı olmayan hastaları n semptomları nı n psikosomatik bir bileş eni olmadı ğı nı varsayabilir. Bununla birlikte, bazı bireyler duyguları nı biliş sel olarak değ il bedensel olarak deneyimledikleri için daha az duygusal sı kı ntı yaş ayabilirler. Bu bilinç siz veya bilinç li duygusal kontrol ç abaları olabilir (Bakal, 1999). Travma ve kültürel deneyimler de sı nı rlı beden ve duygusal farkı ndalı ğ a katkı da bulunabilir. Bu nedenle, bildirilen duygusal sı kı ntı nı n yokluğ unda psikosomatik bir durum mevcut olabilir.

Machine Translated by Google

Psikosomatik Durumları n Bağ lamı Kültürel bağ lam,

stres ve acı deneyimlerini etkiler. Amerika Birleş ik Devletleri'nde ve diğ er birç ok sanayileş miş ülkede, bireyler hı zlı tempolu, iş in hakim olduğ u, bireyci ve materyalist bir yaş am tarzı nı teş vik eden toplumsal normlara karş ı mücadele ediyor. Daha fazla baş arı , para, tanı nma vb. peş inde koş an birç ok kiş i yoğ un baskı ve yüksek düzeyde stres hisseder.
Tüm bu günlük taleplerle, birinin sağ lı ğ ı na ve zindeliğ ine odaklanmak iç in nası l zaman veya enerji bulduğ unu hayal etmek zor. Kiş isel bakı mla ilgili konuş malar artı yor, ancak ç oğ u kiş i hala öz bakı mı karş ı layamayacakları bir lüks olarak görüyor. Ne yazı k ki, bu kalı plar, bir amaç ve canlı lı k duygusunun kaybolduğ u bir hayatta kalma modunu veya otomatik pilot yaş am biç imini sürdürür (Hayes, 2019). Bireyler, yaş amı gerç ekten deneyimlemeden yaş amı n hareketlerinden geç erken bedenlerinden, benliğ inden, iliş kilerinden ve nihayetinde yaş amları ndan kopuk hale gelirler. Bu alı ş kanlı klar kiş inin sağ lı ğ ı na zarar verirken, yeterli öz bakı m uygulamak (örneğ in diyet, egzersiz, uyku, rahatlama, eğ lence ve stres yönetimi) hem zihinsel hem de fiziksel sağ lı ğ ı iyileş tirebilir.

Bu kitapta özetlenen tedavi yaklaş ı mı , kiş inin kendi kendini iyileş tirmesi iç in kendi iç kaynakları ndan yararlanmayı vurgular. Ancak bu, bireyin kontrolü dı ş ı nda sağ lı ğ ı etkileyen sosyal ve ç evresel faktörlerin dürüst bir ş ekilde tanı nması nı gerektirir. Kiş i ayrı ca herhangi bir sayı da ek sistemik sosyal sorunla karş ı karş ı ya kaldı ğ ı nda, travma tepki modelini kı rmak daha zordur. Travmayla iliş kili zihinsel ve fiziksel sağ lı k sorunları iç in artan riske ek olarak, birç ok birey satı n alı nabilirlik ve temel yaş am gereksinimlerine (örneğ in yiyecek, barı nma), eğ itim, sağ lı k, istihdam ve ç ocuk bakı mı na eriş im engelleri ile karş ı karş ı yadı r. . Irkç ı lı k, ayrı mcı lı k ve önyargı konuları nı ekleyin ve bireylerin böyle bir bağ lamda kendilerini iyileş tirebileceklerini önermek imkansı z gibi görünüyor.

Örneğ in, ı rk ayrı mcı lı ğ ı na maruz kalma, Amerika Birleş ik Devletleri Siyah nüfusunda diğ er ı rk grupları na kı yasla daha yüksek hipertansiyon prevalansı nı n bir aç ı klaması olarak varsayı lmı ş tı r (Krieger & Sidney, 1996).
Sosyal değ iş im iç in savunuculuk, bireysel iyileş me yolculuğ una önemli bir yardı mcı dı r ve travmanı n hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağ lı k üzerindeki etkisini en aza indirmek ve önlemek iç in gereklidir.

Somatizasyonda Cinsiyet ve Kültürel Farklı lı klar

Somatizasyon kültürler arası gerç ekleş ir ve semptomlar iç in psikolojik aç ı klamaları kabul etmede ortak bir tereddüt vardı r (Janca ve diğ erleri, 1995). Küresel olarak bildirilen en yaygı n somatik semptomlar uyku bozuklukları , kas gerginliğ i, baş ağ rı ları , sı rt ağ rı sı ve hazı msı zlı ktı r (Janca ve ark., 1995).
Dört genç ülkeden Dünya Sağ lı k Örgütü (WHO) verilerinin incelenmesi, somatik semptomları n hem erkeklerde hem de kadı nlarda duygusal sı kı ntı ile iliş kili olduğ unu buldu. Diş iler, her duygusal sı kı ntı düzeyinde daha fazla somatik semptom bildirme eğ ilimindedir. Ancak, yoktu

Machine Translated by Google

Duygusal sı kı ntı kontrol edildiğ inde, kültürler arası nda erkekler ve kadı nlar arası nda bildirilen somatik semptomları n sayı sı ndaki fark. Veriler ayrı ca dünyanı n daha az geliş miş bölgelerinde daha fazla somatik semptomları n rapor edildiğ ini göstermiş tir (Piccinelli ve Simon, 1997).

Amerika Birleş ik Devletleri'nde somatizasyon raporları nda ı rksal/etnik çeş itlilikle ilgili yetersiz ve sı nı rlı veriler bulunmaktadı r. Afrikalı Amerikalı ları n ve Hispanik/ Latin Amerikalı ları n, Beyaz Amerikalı lara göre depresyonun somatik belirtilerini bildirme olası lı kları nı n daha yüksek olduğ u bildirilmiş tir (Lara-Cinisomo ve ark., 2020). Bununla birlikte, baş ka bir araş tı rma, Latin ve Siyah Amerikalı ları n, Beyaz meslektaş ları ndan daha fazla somatik depresyon belirtileri yaş ama olası lı ğ ı nı n olmadı ğ ı nı buldu (Sauceda ve diğ erleri, 2021). Birinci basamak sağ lı k hizmeti ortamı nda, Beyaz ve Latin Amerikalı lar benzer düzeyde fiziksel semptom bildirirken, Asyalı Amerikalı lar önemli ölçüde daha az olduğ unu bildirdi. Hem Latin hem de Asyalı Amerikalı larda daha fazla kültürleş me, artan fiziksel semptomlarla iliş kilendirildi (Bauer ve diğ erleri, 2012). Veriler sı nı rlı olmakla birlikte, travmaya ve/veya olumsuz deneyimlere maruz kalmanı n somatizasyonu ı rk veya etnik kökene göre daha iyi öngörmesi olabilir.

Birinci Basamak

Psikosomatik koş ullar, özellikle birinci basamakta belirgindir. Yaklaş ı k üç birinci basamak sağ lı k hizmeti ziyaretinden biri, "tı bbi olarak aç ı klanamayan" tanı sı alan fiziksel semptomlar tarafı ndan yönlendirilir ve bu durumları n yüzde 20-25'i kronik hale gelir (Kroenke, 2014). Genel popülasyondaki yaş am boyu yaygı nlı k oranları , göğ üs ağ rı sı , sı rt ağ rı sı , baş dönmesi, baş ağ rı sı ve karı n ağ rı sı gibi en yaygı n somatik semptomları n çoğ u için yaklaş ı k yüzde 25'tir. Birinci basamakta en sı k görülen on fiziksel şikayetle ilgili bir araş tı rma, bu hastaları n yüzde 85'inin teş his edilebilir bir organik etiyolojisi olmadı ğ ı nı ve takipte hasta memnuniyetinin veya iyileş mesinin genellikle yüzde 50'nin altı nda olduğ unu buldu (Kroenke & Mangelsdorff, 1989). Organik etiyolojisi olmayan semptomlar nedeniyle birinci basamak sağ lı k hizmetlerine baş vuran hastaları n aldı ğ ı tanı lar incelendiğ inde en sı k verilen tanı ları n ağ rı ve somatizasyon (yüzde 25), depresyon (yüzde 20), anksiyete ve panik (yüzde 20), iş stres (yüzde 10), evlilik ve aile sorunları (yüzde 10) (Tulkin & Gordon, 1998). Önemli olarak, travma için bir değ erlendirmeyi içeren biyopsikososyal değ erlendirmeler birinci basamak ziyaretlerinde yüzde 35'lik bir azalmaya yol açabilir (Felitti & Anda, 2010).

Psikosomatik Durumları n Tedavisi Birçok

çalı ş ma, psikoterapötik tekniklerin fiziksel koş ullar için etkinliğ ini göstermiş tir (Abbass ve diğ erleri, 2008; Laird ve diğ erleri, 2016; Lumley ve diğ erleri, 2017). Davranı ş sal tedaviler genellikle psikoeğ itim, gevş eme eğ itimi, biliş sel yeniden yapı landı rma, problem çözme, ağ rı /semptom kabulü, azaltı lmı ş kaçı nma veya güvenlik davranı ş ları yla maruz kalma ve değ erlere dayalı eylem bileş enlerini içerir (Riehl & Taft, 2021). Duygusal Farkı ndalı k ve İ fade

Machine Translated by Google

Terapi (EAET; Lumley & Schubiner 2019a) ve Ağrı Yeniden İşleme Terapisi (Lumley & Schubiner 2019b) daha yakın zamanda kurulmuş ve özellikle psikofizyolojik bozukluklara yönelik tedaviler olarak desteklenmiştir. Bu terapiler ağrı eğitimi, güvenliğin yeniden değerlendirilmesi (algılanan ağrı tehlikesini azaltır) ve duygusal işleme (örneğin, açıklama, yazma, canlandırma, yeniden yazma) üzerine odaklanır.

Bütünleyici tıp

Geleneksel tıp, belirli durumların tedavisinde üstündür ve diğerlerinin tedavisinde büyük ölçüde başarısız olur. Birçoğu için, yan etki riskini en aza indirirken genel sağlığı ve zindeliği destekleyen alternatif bir sağlık hizmeti yaklaşımına umutsuz bir ihtiyaç vardır. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlık birbiriyle geniş ölçüde bağlantılıdır ve bu yönlerden birini göz ardı etmek kişinin iyileşmesine büyük zarar verir.
Bütünleştirici tıp, sağlığı yalnızca hastalığın yokluğu olarak değil, bunun yerine fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyolojik ve ruhsal refah olarak gören sağlık hizmetlerine işlevsel ve indirgemeci olmayan bir yaklaşımı temsil eder. Vurgu, tüm kişiyi kendi bağlamında anlamak ve tedavi sonuçlarını iyileştirmek için bakım sağlayıcı ile hasta arasındaki ilişkiyi kullanmaktır.

Batı felsefesi ve tıbbi yaklaşımlar, sağlık hizmeti sunucularının büyük çoğunluğunun ya fiziksel beden ya da psikolojik zihinle çalışmak üzere eğitilmiş, ancak nadiren her ikisi ile birlikte çalışmak üzere eğitildikleri şekilde, zihni bedenden ayırma eğilimindedir. Sağlık hizmeti sunucuları, bir hastanın semptomlarını yalnızca uzmanlık alanları çerçevesinde kavramsallaştırma eğilimindedir. Tıp alanında bu, kronik migreni olan bir hastanın birkaç başarısız ilaç denemesine katlanması ve stres düzeyleri veya duygusal işlevleri sorulmadan önce çeşitli pahalı testler, taramalar ve konsültasyonlar için sevk edilmesi anlamına gelir. Davranış sağlığında, bir terapist, bir hastanın kaygısını tetikliyor gibi görünen düşünce ve duyguları belirlemesine yardımcı olmak için birkaç seans harcayabilir ve hastanın tedavi edilmemiş astım nedeniyle nefes darlığı yaşadığını gözden kaçırabilir. Daha da kötüsü, bu sağlayıcılar aynı sorunu aynı bireyi tedavi ederken bile çoğu zaman iletişim kurmazlar. Sağlık hizmeti sağlayıcıları insan deneyimini bu şekilde bölümlere ayırmaya çalıştığında, önemli bilgiler ve iyileşme fırsatları kaçırılır.
Biyomedikal yaklaşımların bıraktığı muazzam boşluk, eski tıp sistemlerini, özellikle de Doğu geleneklerini yeniden gözden geçirmeye artan bir ilgiye yol açmıştır. İlaçlara artan bağımlılık, bireyleri semptomları için, durumlarını işlevsel olarak anlamadan tedavi edildiğinden, insanların vücudun biyo-zekâsından ve kendi kendini iyileştirme kapasitesinden kopardı, Daha bütünsel bir yaklaşımı benimsemek isteyen sağlık sunucuları istekli olmalı zaten hastalarında bulunan iyileştirme potansiyelini tanımak ve rollerini bu doğuştan gelen gücü teşvik etmek olarak görmek (Bakal, 1999).

Machine Translated by Google

Sağlayıcılar ayrıca hastaların sağlık bakımı tedavilerinde eşit bir ortak olmalarına izin vermelidir.

Psikosomatik koşullar biyolojik, psikolojik ve sosyal sağlıkla ilgili faktörleri yansıttığından, tedavinin de bu alanları bütünleştirmesi gerekir (Singh, 2006). Yoga tedavi yaklaşımları tam da bunu yapar ve hem fiziksel hem de psikolojik koşullar için olumlu terapötik etkilerle çalışılmıştır (Goyeche, 1979; Khalsa, 2004).

En popüler yoga geleneklerinden bazıları hatha (fiziksel yoga), bhakti (adanmışlık yogası), karma (hizmet veya eylem yogası), jnana (felsefi yoga) ve raja (meditasyonel yoga) içerir. Ayrıca, antik yoga ile ortaya çıkan çakra sistemi, bireyin deneyiminin fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönlerinin nasıl örtüştüğünü ve birbirini nasıl etkilediğini haritalamak için benzersiz bir model sunar.

Yoga perspektifinden bakıldığında, hastalık ve hastalık enerjisel bir dengesizlik olarak kavramsallaştırılır ve enerji akışının yeniden sağlanması nın sorunu iyileştirdiği veya çözdüğü düşünülür. Enerjiyi bloke etmenin, zayıflatmanın veya birbirine dolanmanın birçok yolu vardır. Fiziksel gerilimler (örn., kas gerginliği) enerji akışını bozabilir, aynı zamanda zihinsel gerilimler de (örn. korkular, kaygılar); her ikisi de "boşa harcanmış" enerjinin tezahürleridir (Rama ve diğerleri, 1976). Bu enerjik "kara delikler", birçok kişinin bilinçli veya bilinçsiz olarak bu acı verici deneyimleri farkındalıklarının dışında tutmaya çalıştığı için değerli enerjiyi daha da tüketir.

İnsanların iyileşmesine neyin yardımcı olduğunu daha iyi anlamak için, beş yıl yaşama olasılığı yüzde yirmi veya daha az olan bir kanser teşhisi aldıktan sonra birkaç yıl yaşamış 33 kişiyle görüşülmüştür (Berland, 1995). Beş temel iyileşme özelliği ortaya çıktı: aile ve arkadaşların desteği, tutum değişiklikleri, tıbbi tedavi, maneviyat ve alternatif tedaviler. Yirmi sekiz kişi, iyileşmelerinin anahtarını, değerlerinin ve yaşamın anlamlı yönlerinin yeniden değerlendirilmesi olduğunu bildirdi.
Katılımcıların yarısından fazlası, yaşamı nasıl algıladıklarına dair varoluşsal bir değişikliğin iyileşmelerinin önemli bir parçası olduğuna inanıyordu. Öz bakım alışkanlıklarını (fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak) iyileştirdiklerini, kendilerinden daha büyük bir şeyde anlam ve amaç bulduklarını ve yeni ortaya çıkan gerçek benliklerini ve değerlerini gerçekleştiren eylemlerde bulunduklarını bildirdiler. Bu kitapta açıklanan tedavi yaklaşımı, aynı anıtsal değişimleri -hastanın kendi bedeni, benliği ve yaşamıyla olan ilişkisinde bir değişiklik- öykünmeyi amaçlamaktadır.

Referanslar

Abbass, A., Lovas, D. ve Purdy A. (2008). Kronik baş ağrısı hastalarında duygusal faktörlerin doğrudan teşhisi ve yönetimi. Cephalalji, 28(12), 1305-1314.
Afari N., Ahumada, SM, Wright, LJ, Mostoufi, S., Golnari, G., Reis, V., & Cuneo, JG (2014). Psikolojik travma ve fonksiyonel somatik sendromlar: Sistematik bir derleme ve meta-analiz. Psikosomatik Tıp, 76(1), 2–11.

Machine Translated by Google

Akhtar, E., Ballew, AT, Orr, WN, Mayorga, A., & Khan, T. (2019). Üçüncü basamak bir bakım ortamında kronik ağrı hastalarında TSSB semptomlarının prevalansı: Kesitsel bir çalışma. Psikosomatik, 60(3), 255-262.

Amerikan Stres Enstitüsü (2019, 19 Aralık). Stres nedir? alındı 8 Şubat 2022, https://www.stress.org/daily-life.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı (5. baskı). Arlington, VA: Amerikan Psikiyatri Yayınları.

Amerika Psikoloji Derneği. (2018, 1 Kasım). üzerindeki stres etkileri gövde. http://www.apa.org/topics/stress/body.

Asmundson, GJG, Coons, MJ, Taylor, S., & Katz, J. (2002). TSSB ve ağrı deneyimi: Ortak kırılganlık ve karşılıklı bakım modellerinin araştırma ve klinik sonuçları. Kanada Psikiyatri Dergisi, 47, 930-937.

Bakal, D. (1999). Bedene dikkat etmek: Somatik farkındalığın klinik kullanımları. Guilford.

Bakal, D., Coll, P., & Schaefer, J. (2008). Vücut sıkıntısı semptomları olan hastaların klinik bakımında somatik farkındalık. Biyopsikososyal Tıp. 2(1), 6.

Baliki, MN, Petre, B., Torbey, S., Herrmann, KM, Huang, L., Schnitzer, TJ, Fields, HL ve Apkarian, AV (2012). Kortikostriatal fonksiyonel bağlantı, kronik sırt ağrısına geçişi öngörür. Doğa Sinirbilimi, 15, 1117-1119.

Bauer, AM, Chen, CN ve Alegria, M. (2012). Birleşik Devletler'de fiziksel semptomların yaygınlığı ve bunların ırk/etnisite ve kültürleşme ile ilişkisi. Genel hastane psikiyatrisi, 34(4), 323-331.

Bass, C. (1992). Göğüs ağrısı ve nefes darlığı: Psikiyatrik hastalıkla ilişkisi. American Journal of Medicine, 92(Ek 1A), 12-17.

Bellis, MA, Lowey, H., Leckenby, N., Hughes, K. & Harrison, D. (2013). Olumsuz çocukluk deneyimleri: Birleşik Krallık popülasyonunda yetişkin sağlık davranışı ve sağlık sonuçları üzerindeki etkilerini belirlemek için geriye dönük çalışma. Halk Sağlığı Dergisi, 36(1), 81-91.

Berland, W. (1995). Beklenmeyen kanser iyileşmesi: Hastalar neden hayatta kaldıklarına inanıyor? Gelişmeler, 11, 5-19.

Boos, N., Rieder, R., Schade, V., Spratt, KF, Semmer, N., & Aebi, M. (1995). Semptomatik disk hernilerini belirlemede manyetik rezonans görüntüleme, işlgısı ve psikososyal faktörlerin tanısal doğruluğu. Omurga, 20, 2613–2625.

Brewin, CR, Andrews, B. ve Valentine, JD (2000). Travmaya maruz kalan yetişkinlerde travma sonrası stres bozukluğu için risk faktörlerinin meta analizi. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 68(5), 748–766.

CDC (Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri) (2010). ABD'li yetişkinler için özet sağlık istatistikleri: Ulusal sağlık görüşmesi anketi, 2009. http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_10/sr10_249.pdf adresinden alınmıştır.

Costa, PT, Jr. ve McCrae, RR (1987). Nevrotizm, somatik şikayetler ve hastalık: Kabuk ısırmadan daha mı kötü? Kişilik Dergisi, 55, 299-316.

Dahlhamer, J., Lucas, J., Zelaya, C., Nahin, R., Mackey, S., DeBar, L., Kerns, R., Vonkorff, M., Porter, L., & Helmick, C. (2018). Yetişkinler arasında kronik ağrı ve yüksek etkili kronik ağrı prevalansı - Amerika Birleşik Devletleri, 2016. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, Morbidite ve Mortalite Haftalık Raporu, 67 (No. 36), 1001–1006.

Davis, DA, Leucken, L., & Zautra, AJ (2005). Çocukluk çağı istismarı raporları, yetişkinlikte yaşanan kronik ağrı deneyimiyle bağlantılı mı? Literatürün meta-analitik bir incelemesi. Klinik Ağrı Dergisi, 21(5), 398-405.

Machine Translated by Google

Eisenberger, NI, Jarcho, JM, Liberman, MD ve Naliboff, BD (2006). Fiziksel acı ya ve sosyal reddedilmeye karş ı ortak duyarlı lı ğ ı n deneysel bir ç alı ş ması . AĞ RI 126, 132-138.

Engel, GL (1997). Biyomedikalden biyopsikososyale: İ nsan alanı nda bilimsel olmak. Psikoterapi ve Psikosomatik, 66, 57-62.

Felitti, VJ ve Anda, RF (2010). Olumsuz ç ocukluk deneyimlerinin yetiş kin tı bbi hastalı ğ ı , psikiyatrik bozukluklar ve cinsel davranı ş la iliş kisi: Sağ lı k hizmetleri iç in ç ı karı mlar. R. Lanius & E. Vermetten'de (Ed.), Gizli Salgı n: Erken Yaş am Travması nı n Sağ lı k ve Hastalı k Üzerindeki Etkisi (s. 77-87). Cambridge Üniversitesi Yayı nları .

Felitti, VJ, Anda, RF, Nordenberg, D., Williamson, DF, Spitz, AM, Edwards, V., Koss, MP ve Marks, JS (1998) Ç ocukluk ç ağ ı istismarı ve ev iç i iş lev bozukluğ unun önde gelen birç ok nedenle iliş kisi yetiş kinlerde ölüm. Olumsuz ç ocukluk deneyimleri (ACE) ç alı ş ması . American Journal of Preventive Medicine, 14(4), 245–258.

Frank, JD, Harris, JM, Erickson, BJ, Slikker, W., Bush-Joseph, CA, Salata, MJ, & Nho, SJ (2015). Asemptomatik gönüllülerde femoroasetabular sı kı ş ma görüntüleme bulguları nı n yaygı nlı ğ ı : Sistematik bir derleme. Artroskopi, 31(6), 1199–1204.

Fordyce, Bİ Z (1995). ağ rı nedir? WE Fordyce'de (Ed.), İ ş yerinde sı rt ağ rı sı (s. 11-17). IASP Bası n.

Gaskin, DJ ve Richard, P. (2012). Birleş ik Devletler'de acı nı n ekonomik maliyeti Devletler. Ağ rı Dergisi, 13(8), 715-724.

Girish, G., Lobo, LC, Jacobson, JA, Morag, Y., Miller, B., & Jamadar, DA (2011). Omuz ultrasonu: Erkeklerde asemptomatik bulgular. Amerikan Röntgenoloji Dergisi, 197(4), 713-719.

Goyeche, M. (1979). Psikosomatik tı pta terapi olarak yoga. Psikoterapi ve Psikosomatik, 31, 373-381.

Gupta, MA (2013). Travma sonrası stres bozukluğ unda somatik belirtilerin gözden geç irilmesi. International Review of Psychiatry, 25, 86-99.

Hashmi, JA, Baliki, MN, Huang, L., Baria, AT, Torbey, S., Hermann, KM, Schnitzer, TJ ve Apkarian, AV (2013). Ş ekil değ iş tiren ağ rı : Sı rt ağ rı sı nı n kronifikasyonu, beyin temsilinde nosiseptif devrelerden duygusal devrelere kayar. Beyin, 136, 2751-2768.

Hayes, SC (2019). Özgürleş miş bir zihin: Önemli olana nası l dönülür. Avery.

Hayes, SC, Strosahl, KD ve Wilson, KG (2012). Kabul ve taahhüt terapisi: Dikkatli değ iş im süreci ve uygulaması (2. baskı). Guilford.

Hegeman, JM, Kok, RM, van der Mast, RC ve Giltay, EJ (2012). Genç yetiş kinlere kı yasla yaş lı larda depresyonun fenomenolojisi: meta-analiz. İ ngiliz Psikiyatri Dergisi, 200, 275-281.

Hirsch, JK ve Sirois, FM (2016). Kronik hastalı klarda umut ve yorgunluk: Rol algı lanan stresin Sağ lı k Psikolojisi Dergisi, 21(4), 451-456.

Huijbregts, KML, van Marwijk, HWJ, de Jong, FJ, Schreuders, B., Beekman, ATF, van der Feltz-Cornelis, CM (2010). Birinci basamakta birden fazla fiziksel semptomun depresif ve anksiyete belirtilerinin seyri üzerine olumsuz etkileri. Psikoterapi ve Psikosomatik, 79, 389-391.

Iribarren, C., Sidney, S., Bild, DE, et al. (2000). Genç eriş kinlerde düş manlı k ile koroner arter sı nı flandı rması arası ndaki iliş ki. JAMA, 283, 2546-2551.

Machine Translated by Google

Janca, A., Isaac, M., Bennett, LA ve Tacchini, G. (1995). Farklı kültürlerde somatoform bozukluklar: Bir posta anketi anketi. Sosyal Psikiyatri ve Psikiyatrik Epidemiyoloji, 30, 44-48.

Kalmakis, KA ve Chandler, GE (2015). Olumsuz çocukluk deneyimlerinin sağlık sonuçları: sistematik bir inceleme. Amerikan Uygulayıcı Hemşireler Birliği Dergisi, 27(8), 457-465.

Khalsa, SBS (2004). Terapötik bir müdahale olarak yoga: Yayınlanmış araştırma çalışmaları nın bibliyometrik analizi. Hint Fizyoloji ve Farmakoloji Dergisi, 48(3), 269-285.

Krieger, N., & Sidney, S. (1996). Irk ayrımcılığı ve kan basıncı: Genç siyah beyaz yetişkinlerin CARDIA çalışması. Amerikan Halk Sağlığı Dergisi, 86, 1370-1378.

Kroenke, K. ve Mangelsdorff, AD (1989). Ayakta bakımda yaygın semptomlar: İnsidans, değerlendirme, tedavi ve sonuç. Amerikan Tıp Dergisi, 86, 262-266.

Kroenke, K. (2014). Yaygın semptomlara pratik ve kanıta dayalı bir yaklaşım: Bir anlatı incelemesi. Annals of Internal Medicine, 161(8), 579-586.

Kross, Berman, Mischel, Smith ve Wager. (2011). Sosyal reddedilme bedensel acıyı fiziksel acıyla paylaşır. ABD Ulusal Bilimler Akademisi Bildirileri, 108, 6270–6275.

Krzeczkowska, A., Karatzias, T., & Dickson, A. (2015). Kronik yorgunluk sendromu/miyaljik ensefalomiyelitli kişilerde ağrı: Travmatik stresin rolü ve başa çıkma stratejileri. Psikoloji, Sağlık ve Tıp, 20(2), 210-216.

Laird, KT, Tanner-Smith, EE, Russell, AC, Hollon, SD ve Walker, L. (2016). İrritabl bağırsak sendromu için psikolojik tedavilerin kısa ve uzun vadeli etkinliği: Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. Klinik Gastroenteroloji ve Hepatoloji, 14(7), 937-947.

Lane, RD, Anderson, FS ve Smith, R. (2018). Fiziksel acıyı duygusal acıya tercih eden önyargılı rekabet: Erken sıkıntı ve kronik ağrı arasındaki bağlantı için olası bir açıklama. Psikosomatik Tıp, 80(9), 880-890.

Lara-Cinisomo, S., Akinbode, TD ve Wood, JA (2020). Depresyon veya depresif semptomları olan kadınlarda somatik semptomları n sistematik olarak gözden geçirilmesi: Irk veya etnik köken önemli mi? Kadın Sağlığı Dergisi, 29(10), 1273–1282.

Löwe, B., Spitzer, RL, Williams, JBW, Mussell, M., Schellberg, D., & Kroenke, K. (2008) Birinci basamakta depresyon, anksiyete ve somatizasyon: Sendrom örtüşmesi ve işlevsel bozulma. Genel Hastane Psikiyatrisi, 30, 191–19.

Lumley, MA & Schubiner, H. (2019a). Kronik ağrı için duygusal farkındalık ve ifade tedavisi: Gerekçe, ilkeler ve teknikler, kanıtlar ve eleştirel inceleme. Güncel Romatoloji Raporları, 21(7), 30.

Lumley, MA & Schubiner, H. (2019b). Merkezi ağrı için psikolojik terapi: Bütünleştirici bir değerlendirme ve tedavi modeli. Psikosomatik Tıp, 81, 114-124.

Lumley, MA, Schubiner, H., Lockhart, NA, Kidwell, KM, Harte, SE, Clauw, DJ ve Williams, DA (2017). Duygusal farkındalık ve ifade terapisi, bilişsel davranışçı terapi ve fibromiyalji için eğitim: Bir küme randomize kontrollü çalışma. Ağrı, 158(12), 2354-2363.

Maier, SF, Watkins, LR ve Fleshner, M. (1994). Psikonöroimmünoloji. Davranış, beyin ve bağışıklık arasındaki arayüz. Amerikalı Psikolog, 49, 1004-1017.

Machine Translated by Google

Meltzer-Brody, S., Leserman, J., Zolnoun, D., Steege, J., Green, E., & Teich, A.
(2007). Kronik pelvik ağrı lı kadı nlarda travma ve travma sonrası stres bozukluğ u.
Doğ um ve Jinekoloji, 109, 902-908.
Piccinelli, M. ve Simon, G. (1997). Duygusal sı kı ntı ile iliş kili somatik belirtilerde cinsiyet
ve kültürler arası farklı lı klar: Birinci basamakta uluslararası bir çalı ş ma. Psikolojik
Tı p, 27, 433-444.
Quartana, PJ ve Burns, JW (2007). Öfke bastı rmanı n acı verici sonuçları .
Duygu, 7, 400–414.
Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya
Yayı ncı lar.
Rhee, TG, Barry, LC, Kuchel, GA, Steffens, DC ve Wilkinson, ST
(2019). Yaş lı eriş kinlerde geç miş yı l DSM-5 psikiyatrik ve madde kullanı m
bozuklukları ile olumsuz ç ocukluk deneyimleri arası ndaki iliş kiler. Amerikan Geriatri
Derneğ i Dergisi, 67(10), 2085–2093.
Riehl, ME ve Taft, TH (2021). Kronik sindirim hastalı kları olan hastalarla ç alı ş mak.
Sağ lı k Hizmeti Psikolojisi Dergisi, 47(2), 97-104.
Sachs-Ericsson, NJ, Sheffler, JL, Stanley, IH, Piazza, JR ve Preacher, KJ
(2017). Duygusal acı fiziksel hale geldiğ inde: Olumsuz ç ocukluk deneyimleri, ağ rı ve
duygudurum ve kaygı bozuklukları nı n rolü. Klinik Psikoloji Dergisi, 73(10), 1403–1428.

Sauceda, JA, Patel, AR, Santiago-Rodriguez, EI, Garcia, D. ve Lechuga. J.
(2021). Irksal/etnik azı nlı klarda depresyonun somatik belirtilerinin bildirilmesindeki
farklı lı kları n test edilmesi. Sağ lı k Eğ itimi ve Davranı ş ı , 48(3), 260–264.
Schacter, S. ve Singer, JE (1962). Duygusal durumun biliş sel, sosyal ve fizyolojik belirleyicileri.
Psikolojik İ nceleme, 69, 379-399.
Simon, G.E ve Vonkorff, M. (1991). NIMH Epidemiyolojik Havza Alanı Çalı ş ması nda
somatizasyon ve psikiyatrik bozukluklar. Amerikan Psikiyatri Dergisi, 148, 1494–1500.

Simon, GE, Vonkorff, M., Piccinelli, M., Fullerton, C., & Ormel, J. (1999). Somatik belirtiler ve
depresyon arası ndaki iliş ki üzerine uluslararası bir çalı ş ma.
New England Tı p Dergisi, 341, 1329-1335.
Singh, AN (2006). Psikosomatik bozukluklarda yoga terapilerinin rolü. Uluslararası Kongre
Serisi, 1287, 91–96.
Taylor, RR, Jason, LA, Richman, JA, Toress-Harding, SR, King, C., & Song, S. (2003). Epidemiyoloji.
LA Jason, PA Fennell ve RR Taylor'da (Eds.), Handbook of kronik yorgunluk sendromu (s.
42-72). Wiley.
Tulkin, SR ve Gordon, M. (1998, 14-18 Ağ ustos). Kaiser'in yetiş kin birinci basamak
bakı mı nı yeniden tasarlaması nda klinik sağ lı k psikolojisi [Konferans sunumu].
Amerikan Psikoloji Derneğ i Ulusal Konvansiyonu, San Francisco, CA, Amerika Birleş ik Devletleri.
Valins, S. (1967). Duygusallı k ve iç sel tepkilerle ilgili bilgiler.
Kiş ilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 6, 458-463.
Williams, PG, Colder, CR, Lane, JD, McCaskill, CC, Feinglos, MN ve Surwit, RS (2002). Tip 2
diyabetli bireylerde nevrotiklik semptom bildirme iliş kisinin incelenmesi. Kiş ilik ve Sosyal
Psikoloji Bülteni, 28, 1015-1025.

Yanh, BZ, Zhang, H., Ge, W., Weder, N., Douglas-Palumberi, H., Per epletchikova, F.,
Gelernter, J., & Kaufman, J. (2013). Çocuk istismarı ve hastalı k riskinin epigenetik
mekanizmaları . Amerikan Önleyici Tı p Dergisi, 44, 101-107.

Machine Translated by Google

1 Teorik Kökenler

Geleneksel biyomedikal model, Yunanca "hastalığın karşıtı" anlamına gelen allopatik tıp ile uyumludur. Bu model semptomları azaltmaya veya hafifletmeye odaklanır. Bütünsel tıp, daha çok sağlığın teşviki ve geliştirilmesini (hasta bakımı yerine sağlık hizmeti) vurgular ve birçok iyileştirme yöntemini tanır. Bütünsel tıp, herkese uyan tek bir yaklaşım kullanmaz veya belirli bir tedavinin her zaman doğru olduğunu önermez. Bunun yerine, en iyi tedavi, her bireyin durumunun, bağlamının ve semptomlarıyla ilişkili işlevsel ve duygusal faktörlerin benzersizliğine göre belirlenir.

Maneviyat ve Sağlık

Tarihsel olarak, tıp pratiği genellikle maneviyat ve dinin yönlerini entegre etmiştir. Hatta, Buda'nın, acının doğru anlayış ve doğru eylemle hafifletildiğini öne sürdüğü için büyük bir erken biliş sel-davranışçı terapist olduğu bile iddia edilebilir (Miovic, 2018).

Ancak günümüz bilim çevrelerinde "ruh"a en çok yaklaşan terim "bilinç" olabilir. (Scott, 1997). Kanıta dayalı tıpta manevi fikirleri vurgulama konusundaki isteksizliğe rağmen, manevi sağlığın hem zihinsel hem de fiziksel sağlığa katkı sağladığı bilinmektedir (Carmody ve diğerleri, 2008). Ruhsal sağlık, genel olarak iç huzuru, hayata güven veya inanç, kendine ve başkaları için şefkat ve bağlantı duygusu, yaşamda bir amaç veya anlam duygusu ve aşkın bir benlik farkındalığı olarak tanımlanır (Hayes, 2019). Maneviyatın tıbbi bakıma dahil edilmesi, günümüzde en çok bağımlılıkların tedavisinde (örneğin, 12 aşamalı kendi kendine yardım programları) ve yaşam sonu bakımında görülmektedir.

Maneviyat ve sağlık hizmetini bütünleştirmeye yönelik Yoga Uygulamaları, yoga ile aynı ilkelerin çoğunu takip etme eğilimindedir ve 12 adımdan bazıları, farklı yoga sistemlerinin ilkelerini bile yansıtır: bağlılık ve dua (bhakti), bilgi ve meditasyon (janana) ve eylem ve çalışmak (karma) (Miovic, 2018). Her yoga stili, bilinci yükseltmek için farklı uygulamaları ve konsantrasyon noktalarını vurgular.

DOI: 10.4324/9781003251293-2

Machine Translated by Google

Batı kültürü geleneksel olarak yogayı ya ruhsal bir felsefe ya da bir fiziksel egzersiz biçimi olarak görmüştür. 1970'lerden beri, psikolojik gelişim ve kendini gerçekleştirme için yogayı kullanma konusunda artan bir araştırma var (Ghei, 1976). Yoganın geleneksel amacı, "kişinin kendi farkındalığını ve dünyayla ilişkisini değiştirmesidir. Yoga, fiziksel beden, duygular, zihin ve kişilerarası ilişkiler hakkında farkındalık ve kontrol geliştirmeyi içeren eksiksiz bir terapi sistemidir.
(Rama ve diğerleri, 1976, s. 1). Yoganın amacı, zihnin içeriğini (farkındalık içinde ve dışında) kademeli, kasıtlı ve sistematik olarak bütünleştirerek kişinin bilincini aşamalı olarak genişletmektir, bu da kişinin kendi kendini tanımlamasının genişlemesine yol açar. Bu nedenle Yoga, benliğin hem evrimini hem de bütünleşmesini içerir. Yoga, psikolojik büyüme ve gelişmeyi bu şekilde görür (Rama ve diğerleri, 1976).

Enerji

Enerjinin yoga kavramsallaştırılması ("prana") hem fiziksel hem de zihinsel enerjiyi içerir. Bu enerjinin deneyimin tüm yönleriyle ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Psişik, zihinsel, cinsel veya biyo-enerji gibi belirli enerji türlerine odaklanan çeşitli teoriler vardır, ancak her biri enerji alanının sınırlı bir görünümünü temsil eder. Ancak yoga, birey ve çevresi içindeki tüm enerji formlarını keşfetmeye ve anlamaya yönelik birleşik bir yaklaşımdır (Rama ve diğerleri, 1976).

Enerji çalışmasını, geleneksel bilimsel düşünce veya gözlem yoluyla standartlaştırılması veya doğrulanması zordur. Batı psikolojisi, tamamen deneyimsel olanı inceleme yeteneğini sınırlayan sözlü çalışma ve iletişim biçimlerine öncelik verir. Yoga pratiği yoluyla bireyler, zihinsel ve fiziksel süreçleri de dahil olmak üzere iç alanları keşfetmek için dikkatlerini içe doğru odaklarlar. Bu iç gözlem, deneyim ve enerjisel kalıpların "iç haritasının" ortaya çıkarılmasına izin verir (Rama ve diğerleri, 1976). Batı geleneklerinin gözlemlemek ve incelemek için uğraştığı bu "iç mekanlar", meditasyon ve iç gözlem yoluyla gözlem için erişilebilir hale geliyor.

Toplam enerji seviyelerini ayarlamak ve enerjiyi belirli bir farkındalık noktasına yönlendirmek için zihinsel veya fiziksel enerjinin değişen girdileri kullanılabilir (Cunningham, 1981). Örneğin, belirli duruşlar ve nefes egzersizleri fiziksel enerji seviyelerini değiştirebilirken, bazı zihinsel konsantrasyon egzersizleri zihinsel enerjiyi değiştirebilir. Her iki değişiklik de toplam enerji dengesinde bir kayma yaratır. Birçok yoga uygulaması nın enerji seviyelerini bu şekilde değiştirdiği anlaşılmaktadır (Rama ve diğerleri, 1976).

Yoga Zihin Teorisi

Jnana yoga, Vedik gelenek ve öğretilere dayanan psikolojik süreçlerin en kapsamlı anlayışını sağlar.

Machine Translated by Google

Prasthanatrayi (Upanisahds, Brahma Sutraları ve Bhagavad Gita) içinde. Jnana yogada, zihnin her biri kendi amacı na sahip olan ve aynı zamanda bir bütün olarak birlikte iş lev gören üç yönü vardı r. Birincisi, duyusal bilgileri toplayan ve bunları motor tepkilerle organize eden "alt zihin"dir (manas). Topladı ğ ı verileri değ erlendiremez, bu nedenle ş üphe duyma eğ ilimi gösterir ve tepkiler alı ş kanlı k, içgüdü veya dürtüye dayanı r. Alt zihin aynı zamanda buddhi veya bilgelik tarafı ndan kararlaş tı rı lan ve emredilen eylemleri koordine eder ve planlar. Sonraki duyusal-motor bilgiyi kiş isel deneyime (örneğ in, düş üncelerim, hislerim) çeviren "Ben" veya "Benlik" (ahankara) duygusudur. Bu, kiş inin öznel kimlik duygusu ve benliğ in dı ş ı nda olandan kiş isel ayrı mı dı r. Çocuklar bir "ben" duygusuyla doğ madı kları ndan, bunun yerine ebeveynlerini veya bakı cı ları nı bu iş lev için kullandı kları ndan, bunun geliş mesi zaman alı r. Geliş miş bir "Ben" duygusu olmadan, bir birey çeş itli durumlara çok uyarlanabilir ve esnektir, ancak aynı zamanda çevrelerinden de büyük ölçüde etkilenir. Bazı psikoloji teorilerinde buna "ego" denebilir, ancak yogada bu kavram ego kavramı nı n ötesine geçer. Benliğ in bir organizasyonu değ il, sadece "Ben"i "Ben değ il"den ayı ran sı nı rdı r. Son olarak, aklı n değ erlendirme yönü olan bilgelik ("buddhi") vardı r. Burası zihnin kararlar aldı ğ ı ve hangi tepkinin devreye gireceğ ini belirlemek için ayrı mcı lı ğ ı ve yargı yı kullandı ğ ı yerdir. Buddhi zayı fsa veya az geliş miş se, tepkiler aş ı rı derecede duygu, dürtü ve ön koş ullanmadan etkilenecektir (Rama ve diğ erleri, 1976).

Diğ er bir zihinsel yapı , tüm geçmiş deneyimleri depolayan hafı za bankası dı r ("chitta"). Chitta, zihinsel aktivite akı ş ı nı tutan bir akı ş a benzetilmiş tir. Bazı psikologlar, chitta'yı "bilinçdı ş ı " olarak düş ünebilir, tipik olarak farkı ndalı ğ ı n dı ş ı nda depolanan tüm tarih ve veriler için bir kapsayı cı dı r. Bununla birlikte, chitta'nı n içeriğ i, özellikle dı ş uyaranlar ve müdahaleler kontrol edildiğ inde, ekrandaki yansı malar gibi alt zihinde "köpüren" olabilir. "Güncel veya 'canlı ' hiç bir ş ey yayı nlanmadı ğ ı nda, 'tekrarlar' ve eski filmler izlenir" (Rama ve diğ erleri, 1976, s Zihnin dı ş ı nda, duyusal uyaranlardan süzülerek seçilen bilgileri alt zihne gönderen beş duyu vardı r. Veriler, kiş inin kendi iş leyiş tanı mı na göre sı ralanı r. Kiş inin "Ben" duygusuyla tutarlı olan bilgiler kabul edilmeye ve alt akla aktarı lmaya eğ ilimliyken, mevcut benlik kavramı na uymayan bilgiler reddedilir. Bu "seçici dikkatsizlik", bireyin bilincine entegre olması için rahatsı z edici ve hatta acı verici olabilecek içeriğ i reddederek bireyin korunması na yardı mcı olur. Ancak bu materyal, bireyin katı ve sı nı rlı benlik ve gerçeklik duygusuna sürekli bir tehdit oluş turmaya devam eder. Çoğ u zaman farkı ndalı ğ ı nı n dı ş ı nda, birey bu materyali gizli tutmak için savaş acaktı r. Bu deneyimsel kaçı nma biçimi, enerjiyi boş a harcar ve referans çerçevelerinin, karar verme alanları nı n ve tepki repertuarı nı n daralması nı ilerletir (Rama ve diğ erleri, 1976).

Machine Translated by Google

Doğu ve Batı

Doğu ve Batı 'nın farklı kültürel tarzları ve sembolleri, farklı yoga anlayışlarına yol açmıştır. Batı kültürlerinde, eski yoga metinleri genellikle bilimsel ve tıbbi olmaktan ziyade manevi ve sanatsal olarak görülür (Rama ve diğerleri, 1976). Carl Jung, Batı 'da yoga psikolojisini popülerleştirmekle tanınır. Hindu düşüncesinin geleneksel olarak küresel olarak başladığı ve bireysel düzeyde uygulamalara indirgediği, Batılı geleneklerin ise bireysel düzeyde gözlemler yaptığı ve ardından genelleştirmeye çalıştığı gözlemiyle ilgisini çekti (Jung, 1976). Jung, yoga terimini Doğu felsefesine ve tıbbına genel bir referans olarak kullandı ve özellikle yoga ile ruhsal kişilik gelişimi için bir araç olarak ilgilendi. Ancak Jung, yoga metinlerinin harfi harfine yorumlanmasından ziyade sembolizmi vurgulamaya özen göstermiş ve bu sembolleri kendi psikodinamik teorisi çerçevesinden anlamıştır (Coward, 1985).

Yoga, Freud'un kişisel bilinçdışı veya Jung'un kolektif bilinçaltı fikrinden farklı olarak, birçok zihinsel sürecin farkındalığının dışında gerçekleştiğini varsayar. Jung psikolojisinde "benlik", kolektif bilinçdışında bütünleşme ve bütünlük için motive edilmiş bir arketiptir. Yoga psikolojisindeki benlik, mutlu bir aşkınlık durumunu temsil eder. Jung, kolektif bilinçdışı kavramını önerdi, ancak her bireyin bilincinin, yol gösterici sembolleri paylaşsalar da diğerlerinden ayrı olarak geliştiğini savundu. Jung'un "kolektif" fikri bu nedenle yogadaki "transpersonal" kavramdan oldukça farklıdır. Kişilerarası, bilincin genişlemesine ve kişinin "Ben" duygusunu ifade eder, böylece "Ben"i tanımlayan sınırlar gevşek ve geçirgen olur. Yoga psikolojisinde, bilincin daha düşük seviyelerinden (örneğin duyusal-motor zihin) çalışan bireyler oldukça farklı görünebilir ve eylemlerini yönlendiren farklı motivasyon ve arzulara sahip olabilir. Bununla birlikte, bireyler daha yüksek bilinç seviyelerine geçtikçe, giderek daha fazla benzer oldukları görülür. En yüksek bilinç düzeyinde, deneyimleri aslında paylaşılır (Rama ve diğerleri, 1976).

Yoga, Batı 'nın hastalık odaklı yaklaşımının aksine "büyüme odaklı" bir yaklaşımdır. Batı psikolojisi, patolojiyi tanımlamak ve kategorize etmek için tanısal etiketlemeyi kullanır ve bir sorun tespit edildiğinde müdahaleyi uygular. Bir yoga geleneği, erken müdahale kadar önlemeyi de vurgular ve sıkıntıyı beceri eksikliklerinden ve eğitim ihtiyaçlarından kaynaklanan bir durum olarak kavramsallaştırır. Yoga psikolojisi, hem patolojiye müdahaleyi hem de günlük alışkanlık eğitimini ve aynı zamanda davranışsal ve içe dönük kendi kendine çalışma ve gözlem yöntemlerini içeren bu iki terapötik yaklaşımın bir bütünleşmesidir (Rama ve diğerleri, 1976).

Yoganın Sekiz Katlı Yolu

Modern yoga sistemlerinin çoğu, Patanjali'nin kişinin zihninin içeriğinden nasıl ayrıldığını ve nasıl geniş lediğini sistematik olarak açıklamasına dayanır.

Machine Translated by Google

yönelik bilincin kökeni. Buna ashtanga (sekiz bacaklı) yoga veya bazen raja yoga denir. Bazı ları sadece son dört yola raja yoga ve ilk dördü hatha yoga olarak atı fta bulunur (Rama ve diğ erleri, 1976).

Sekiz aş ama hiyerarş ik bir ş ekilde tamamlanmaz, eş zamanlı olarak koordine edilir. Birinci ve ikinci aş amalar, beden (niyama) ve zihin (yamalar) ile ilgili günlük iş levler veya ahlaki disiplini ve saflı ğ ı destekleyen davranı ş ve tutumlar üzerinde düzenleyici kontrol geliş tirmeyi içerir.
Üçüncü aş ama meditasyon duruş ları ve konumlandı rma (asanalar) ve dördüncü aş ama nefes egzersizleri ve nefesin kontrolüdür (pranayama). Bu hatha yoga teknikleri ile kiş i, bedene hakim olmayı engelleyen fiziksel ve zihinsel gerilimlerden kurtulur. Birey daha sonra enerjiyi düzenlemek için nefes egzersizleri kullanarak kendi kendine hakim olma becerilerini geliş tirir.

Beş inci aş ama, gönüllü duyusal kontrolün, kiş inin iç dünyası nı daha fazla gözlemlemesine izin vermek için zihni odakladı ğ ı duyu yoksunluğ u veya yoksunluğ udur (pratyahara). Bu içsel odak dı ş dünyayı susturur ve bu dinginlikte chitta'nı n içeriğ i (örneğ in anı lar, görüntüler, duygular) kiş inin farkı ndalı ğ ı na girer ve bütünleş tirilebilir. Son üç aş ama, daha yüksek bilinç seviyelerine ulaş ma sürecinde birbirinin uzantı ları dı r: konsantrasyon (dharana) veya zihnin tek noktaya odaklanması ; tefekkür meditasyonu (dhyana); ve kiş inin bilincini fiziksel dünyanı n bağ ları ndan kurtarmak için en yüksek bilinç (samadhi) veya "düş üncenin tek bir nesnede mükemmel ş ekilde özümsenmesi" (Singh, 2006, s. 92).

Psikosomatik durumları n tedavisinde yoga yaklaş ı mları genellikle hatha, mantra veya raja sistemlerine dayanı r ve duruş ları , nefes kontrol egzersizlerini, tefekkür ve yüksek bilinç geliş tirmeyi vurgular. Bir yoga yolunu takip etmek, bireyin kiş iliğ ini bütünleş tirmesine yardı mcı olmak içindir; sağ lı ğ ı etkileyen tutumları , motivasyonları ve alı ş kanlı kları değ iş tirerek zihinlerini sakinleş tirin ve odaklayı n; ve onları n merkezi değ erlerini belirleyip takip ederler (Singh, 2006). Psikosomatik durumları tedavi etmek için bir yoga yaklaş ı mı nı n faydaları arası nda, azaltı lmı ş gerilim ve geliş tirilmiş duruş ; gevş eme; zihinsel, duygusal ve solunumsal stabilite; geliş miş kan akı ş ı dağ ı lı mı ; ve fizyolojik süreç lerin iyileş tirilmiş düzenlenmesi (örneğ in, sı caklı k, kan basıncı , kalp hı zı , oksijen seviyeleri, solunum). Psikolojik olarak yoga, psikolojik sağ lı ğ ı geliş tiren ve anksiyete, depresyon ve travmatik stres semptomları na karş ı koruma sağ layan daha fazla farkı ndalı k ve kendini anlamayı kolaylaş tı rı r (Singh, 2006). Uygun ş ekilde uygulandı ğ ı nda, yoganı n zararlı yan etkileri yoktur ve bu yaklaş ı mı n benzersiz kabul edilebilirliğ ini ve geniş potansiyelini vurgular. Yoga temelli tedaviler, sağ lı k ve zindelik için gerekli araçları n içsel ve kiş isel olduğ unu vurgulayarak, kiş inin kendi kendini düzenleme yeteneklerini harekete geçirmeye odaklanı r.

Hümanist Psikoloji Canlı

organizmalar kendilerini korumak için programlanmı ş tı r. Yaralanma veya hastalı k olduğ unda, insan vücudu doğ al olarak kendini iyileş tirmeye çalı ş ı r.

Machine Translated by Google

Bununla birlikte, bazen vücudun iyileşme çabaları, örneğin otoimmün bozukluklar veya kemiklerin yanlış iyileşmesi gibi durumlarda sorunu daha da kötüleştirir. İnsan ruhu ve ruhu da doğal olarak şifa arar, ancak benzer şekilde kaybolabilir veya yol boyunca kendine verilen zararı artırabilir. Hümanist terapiler, psikolojik durumları tedavi etmek için bu doğuştan gelen ve güçlü kendi kendini iyileştirme kapasitesine dayanır.

Hümanist psikoloji, insan doğası yla ilgili çeşitli varsayımlara dayanmaktadır. İlk olarak, hümanist psikologlar bireyleri bütünsel olarak görürler ve insanların çeşitli alt bölümlere indirgenemeyeceğine veya bölümlere ayrılamayacağına inanırlar. İkincisi, insanlar kendisinin, başkalarının ve çevrelerinin farkında olan bilinçli varlıklardır; yani kendi gerçekliklerini algılarına göre kurgularlar (Tudor ve Worrall, 2006). Üçüncüsü, insanların kendi eylemlerinden ve koşullarından sorumlu olmalarını sağlayan irade ve seçim gücü vardır (Rogers, 1989). Dördüncüsü, insanlar deneyimsel, yönlendirici, amaçlı ve anlam vericidir. Bu, hedefler, planlar oluşturdukları ve eylemlerinin gelecekteki olayları nasıl etkileyebileceğini anladıkları anlamına gelir.
İnsanlar deneyim yoluyla öğrenirler ve geçmiş ve şimdiki deneyimlerine anlam yüklemeye çalışırlar. Bu aynı zamanda bireyin çevresi dikkate alınmadan anlaşılamayacağı anlamına gelir (Tudor ve Wor ral, 2006). Hümanist terapistler hastalarla işbirliği içinde çalışırlar ve hastanın sağlık ve mutluluğu elde etmek için gerekli bilgeliğe ve içsel kaynaklara sahip olduğuna inanırlar (Rogers, 1989). Ayrıca hümanist terapiler, danışanın kişiliğini, terapistin kişiliğini ve tedavi boyunca terapötik ilişkiyi vurgular (Scholl ve ark., 2014).

Hümanist psikoloji, fenomenoloji ve bilinç ve deneyim çalışması yla birlikte gelişti. Bu, bedenin deneyimlerine artan ilgiyi ve bedenin kişisel gelişim için bir araç olarak kabul edilmesini içeriyordu. Bu kitapta önerilen terapi modeli, psikolojik sıkıntıyı azaltmak ve kendini geliştirmeyi desteklemek için hem zihnin hem de vücudun doğal iyileşme refleksini kullanan davranışsal sağlık tedavisine yönelik bütün-kişilik bir yaklaşımdır. Bütünleştirici kısa terapi üzerine kitabında Preston (1998), terapinin, süreci başlatmaya ve kendini geliştirmeye yönelik yönlendirmeye yardımcı olduğunu, ancak bu sürecin tedavinin ötesinde ve yaşam boyunca devam ettiğini yazar. Terapötik müdahaleler, bireylerin daha fazla sağlık ve iyileşmeye yönelik doğal eğilimlerine yeniden girmelerine yardımcı olabilir, ancak yönlerini yönlendirecek ve onları yaşamın zorlukları boyunca taşıyacak olan terapi değil, bu doğuştan gelen kendi kendine rehberdir.

Carl Rogers: Müşteri Merkezli Terapi

Carl Rogers, psikolojik işlev bozukluğunu, bireylerin gerçekleştirmeye yönelik uyumsuz çabalarından ve benlik kavramları ile deneyimleri arasındaki tutarlılık eksikliğinden (yani uyumsuzluktan) kaynaklanan bir kavram olarak kavramsallaştırdı. Rogers, danışan merkezli psikoterapiyi geliştirmiştir.

Machine Translated by Google

müş terinin içgörüsü ve uyum sağ lamaları na yardı mcı olur. Uyum, bireyin dünyadaki deneyimlerinin (örneğ in, dı ş sal eylemler ve olaylar, baş kaları tarafı ndan nası l davranı ldı ğ ı) kendi iç inançları ve benlik tutumları ile tutarlı olması ve en otantik versiyonunu yaş adı ğ ı ve deneyimlediğ i anlamı na gelir. kendileri.

Danı ş an merkezli terapistin rolü, tutarlı tekniklerle uygun tutumları sürdürmek, ancak yönlendirici yöntemlere aş ı rı derecede güvenmemektir (Rogers, 1951). Terapist, danı ş anı n özel dünyası nı anlamaya çalı ş ı r ama onun içine dalmaz. Rogers, bireylerin deneyimlerini benlik kavramları na entegre edebilmeleri ve böylece geliş en ve zenginleş tirilmiş bir benlik duygusu yaratabilmeleri için kendilerini değ erli ve anlaş ı lmı ş hissetmeleri gerektiğ ine inanı yordu. Terapötik iliş kinin sı caklı ğ ı , müş terinin kendini savunması z hissetmesine ve duyguları nı ve kalı pları nı keş fetmesine izin veren güvenlik sağ lar. Danı ş an benliğ in çeş itli yönlerini keş federken, terapist danı ş anı n "kendini dinlemesine" yardı mcı olmak için kabul ve anlayı ş iletir. (Rogers, 1951) ve sonunda sı kı ntı ya neden olan tutarsı zlı kları kabul edin ve düzeltin.

Edward Tory Higgins: Kendi Kendine Tutarsı zlı k

Teorisi ET Higgins (1987), Rogers'ı n uyum/uyumsuzluk fikrini geniş letti ve kiş inin benlik kavramı ndaki uyuş mazlı ğ ı n benzersiz biliş sel ve duygusal kalı plara nası l yol açabileceğ inin anlaş ı lması nı artı rmak için kendi kendine tutarsı zlı k teorisini (SDT) geliş tirdi. Higgins'in kendi kendine çeliş ki teorisi, kaygı nı n benliğ in yönleri arası ndaki bir çeliş kiden kaynaklandı ğ ı nı öne sürüyor. SDT, benliğ in üç temel alanı nı tanı mlar: gerçek benlik, ideal benlik ve olması gereken benlik. Gerçek benlik, bireyin kendi öznel deneyimi veya gerçek benlik kavramı dı r. İ deal benlik ve olması gereken benlik, davranı ş ları , duyguları ve biliş leri motive eden ve yönlendiren kronik hedefler veya "kendi kendine kı lavuzlar" olarak hizmet eder. Olması gereken benlik, kiş inin toplumsal bir yükümlülük veya sorumluluk hissettiğ i (örneğ in, sahip olması gerektiğ i) nitelik ve niteliklerden oluş urken, ideal benlik, kiş inin en çok arzuladı ğ ı (örneğ in ideal olarak sahip olacağ ı) özellik ve niteliklerden oluş ur. (Higgins, 1987). Bu kendi kendine rehberler, geliş imlerine ve her bir birey tarafı ndan kullanı mı na bağ lı olarak uyarlanabilir veya uyumsuz olabilir. Teori ve araş tı rmadaki iki ana kendilik çeliş kisi türü, gerçek-olmalı çeliş kileri (kiş inin gerçek-benliğ i ile kiş inin-olmalı -benliğ i arası ndaki farklar) ve gerçek-ideal çeliş kilerdir (kiş inin gerçek-benliğ i ile kiş inin ideal-benliğ i arası ndaki farklar). Bu iki tür tutarsı zlı k yüksek oranda iliş kilidir (r =.50–.79), ancak ampirik ve kavramsal olarak farklı iş levlere sahiptir (Boldero & Francis, 2000; H

Fiili-olması gereken benlik uyuş mazlı ğ ı , bireyin sahip olması gerektiğ ini düş ündüğ ü nitelikler ile gerçekten sahip olduğ una inandı ğ ı nitelikler arası ndaki bir çeliş kidir. Algı lanan olumsuz sonuçları n varlı ğ ı nda var olur ve genellikle kaygı , korku, endiş e, suçluluk ve baş kaları na kı rgı n öfke gibi ajitasyonla ilgili duygulara yol açar (Boldero ve Francis,

Machine Translated by Google

2000; Higgins ve diğerleri, 1985). Fiziksel olarak, gerçek olması gereken tutarsızlık menstrüel kramplar, ishal, migren başağrıları ve kas krampları ile ilişkilendirilebilir (Higgins ve diğerleri, 1992). Bilişsel yeniden yapılandırma, kişinin gerçek benliğini, olması gereken rehberiyle eşleştirmek için en etkili strateji olabilir (Boldero & Francis, 2000).

Gerçek-ideal benlik uyuşmazlığı, bir bireyin sahip olmak istediği özellikler ile gerçekten sahip oldukları na inandıkları özellikler arasındaki uyuşmazlıktır. Olumlu sonuçların algılanan yokluğunda var olur ve memnuniyetsizlik, depresyon, üzüntü, hayal kırıklığı ve kişinin kendine karşı hüsran/öfke gibi karamsarlıkla ilgili duygulara yol açar (Boldero & Francis, 2000; Higgins ve diğerleri, 1985). Gerçek-ideal tutarsızlıklar, arzu edilenden daha azını yapma duyguları nı ve kronik olarak yerine getirilmemiş umutları öngörmektedir (Higgins ve diğerleri, 1992). Bu tür kendi kendine tutarsızlığın mide bulantısı/kusma, hazımsızlık ve mide asidi gibi mide problemleriyle ilişkili olması daha olasıdır (Higgins ve diğerleri, 1992). Gerçek-ideal çelişki aynı zamanda benlik saygısı ile olumsuz ilişkilidir (Higgins ve diğerleri, 1985). Kişinin gerçek benliğini ideal öz rehberliğiyle eşleştirmeye yönelik davranışsal stratejiler en etkili olabilir (Boldero & Francis, 2000).

Benlik uyuşmazlığının büyüklüğüne kadar büyükse, ilişkili duygusal sıkıntı ve belirsiz uyaranların tutarsızlığı destek olarak yorumlaması da o kadar büyük olur (Strauman ve Higgins, 1987). İtici bir öz farkındalıkla (yani, güçlü bir öz-farkındalıkla) karşı karşıya kaldıklarında, bireyler bu çelişkiyi azaltmak ya da bu olumsuz öz-farkındalıktan kaçmak için motive olurlar. Ancak, problem çözme stratejileri uyumsuz olabilir. Dengeyi yeniden sağlamaya veya farkındalığı azaltmaya yönelik çabalar, uyuşturucu kullanımı, aşırı veya kısıtlı yeme gibi zararlı ve/veya kaçınma davranışları ve kişinin deneyimini kontrol etmeye yönelik diğer girişimleri (yani, deneyimsel kaçınma) içerebilir.

Kabul ve Taahhüt Terapisi Kabul ve Taahhüt Terapisi

(ACT), bilişsel-davranışçı terapinin "üçüncü dalgası" ile ilişkili davranışsal bir tedavi yaklaşımıdır ve davranışçı terapiye müşteri merkezli bir yaklaşım olarak kavramsallaştırılmıştır (Hayes ve diğerleri, 2012). . ACT, aynı zamanda, Doğu felsefesinin psikoterapötik uygulamalara dahil edilmesini yaygınlaştırmaya yardımcı olan, farkındalık temelli bir terapidir. Temel olarak ACT, psikolojik esnekliği artırmak için kabul ve farkındalık süreçlerini ve değerlere dayalı davranış değişikliği süreçlerini kullanır. Klinik Psikoloji Derneği (APA, Bölüm 12), ACT'yi çeşitli koşullar için kanıta dayalı bir tedavi olarak listelemek için yeterli ampirik desteği derlemiştir; kronik ağrı, karışık anksiyete bozuklukları, depresyon, psikoz ve obsesif-kompulsif bozukluk dahil (Amerikan Psikoloji Derneği, Bölüm 12, 2021).

ACT'nin deneyimsel modeli, pragmatizm, işlevsel bağlamcılık ve ilişkisel çerçeve teorisindeki felsefi köklerden kaynaklanır (RFT; Hayes ve diğerleri, 2001). ACT'nin temel varsayımlarından biri, insan acısının ve ıstırabının evrensel olduğu ve normal psikolojik süreçlerden kaynaklandığıdır.

Machine Translated by Google

önemli iş levlere hizmet eder (Hayes ve diğ erleri, 2012). İ nsanları n hoş olmayan ve rahatsı z edici düş üncelere, duygulara ve hislere sahip olması tamamen normaldir. Birinin bu deneyimlerden herhangi birine sahip olmaması aslı nda oldukç a endiş e verici olurdu! Gerç ek ş u ki, insan zihninin son derece geliş miş dil ve problem ç özme becerileri her bağ lamda yardı mcı olmuyor.
Bu süreç ler mükemmel araç lar olabilir, ancak insanları n bunları ne zaman ve nası l kullanacakları nı bilmeleri gerekir. Örneğ in, sembolik dil, insanları n karmaş ı k problem ç özme, iletiş im ve hayal gücü görevleriyle meş gul olmaları nı sağ lar. Bu beceriler, bireylerin gerç ekte hiç bir temeli olmaması na rağ men gerç ekmiş gibi deneyimlenen zihinsel imgeler oluş turması nı sağ lar (Hayes, 2019). Bu, gerç ek ş u an ile teması kaybetmeyi ve bu sı kı ntı yı en aza indirmeye yönelik duygusal sı kı ntı ve ç abaları n karmaşası na yakalanmayı kolaylaş tı rı r.

RFT üzerine yapı lan kapsamlı ç alı ş malar, insan dilinin bir zamanlar varsayı ldı ğ ı gibi iliş kilendirme (yani klasik koş ullanma) yoluyla değ il, ayrı ntı lı iliş ki ağ ları yoluyla öğ renildiğ ini göstermiş tir. İ nsan zihni, nesneler, semboller ve olaylar arası nda otomatik olarak ç ift yönlü iliş kiler kurar ve böylece her ş ey ve her ş ey arası nda bir iliş ki kurabilir. Bu iliş kilerin bazı ları yardı mcı dı r (örneğ in, sı cak nesne = dokunma) ve diğ erleri oldukç a yararsı zdı r (örneğ in, ben = sevilmez). İ nsan beyninin bu dil yeteneğ i inanı lmaz. Ancak, farkı ndalı ğ ı n dı ş ı nda oluş an birç ok iliş ki nedeniyle, zihin bazen istenmeyen veya yararsı z düş ünce veya sı kı ntı ya neden olan duygular üretir. İ nsanlar bir düş ünceden kurtulmaya veya bir tetiğ i kaldı rmaya ç alı ş abilir, ancak bu geniş ağ lardan hiç bir iliş ki silinemez. İ nsanları n yapabileceğ i ş ey, bağ lantı eklemeye devam etmektir! Bu ağ lara yararlı iliş kisel ç erç eveler ve alı ş kanlı klar eklemek, uyumsuz bağ lantı ları n belirginliğ ini veya önemini azaltı r ve değ erlere dayalı yönlerde hareket etmeyi kolaylaş tı rı r.

ACT, semptomları , bir kiş inin eylemlerinin değ erleriyle uyumsuz olduğ una dair zihin ve bedenden gelen sinyaller olarak görür. Müş teri merkezli klinisyenlere benzer ş ekilde, ACT klinisyenleri tanı yı vurgulamama ve bunun yerine hastanı n mevcut iş leyiş ine odaklanma eğ ilimindedir. ACT felsefesi, kiş inin semptom(lar)ı ndan ziyade bütününü tedavi etmeye odaklanı r, insanları kı rı k değ il, sı kı ş mı ş olarak görür ve tüm bireylerin iyileş meye yönelik arzu edilen yönde hareket etme kapasitesine sahip olduğ unu savunur. Ayrı ca, ACT semptomatik sı kı ntı nı n birincil nedenleri olarak deneyimsel kaç ı nma ve dilin (davranı ş iç in zihinsel kurallar) harfi harfine kullanı mı nı n rolünü vurgular. ACT'nin amacı , belirli bir davranı ş ı n belirtilen değ erlerin peş inde koş ması yla tutarlı olduğ u sürece, müş teri iç in iş levsel olarak neyin uyarlanabilir olduğ una (yani "iş lenebilirlik") bağ lı dı r. Düş üncelerin ve duyguları n içeriğ ini değ iş tirmeyi amaç layan biliş sel-davranı ş çı terapinin (CBT) aksine ACT, bağ lamı veya kiş inin düş ünce ve duygularla iliş kisini değ iş tirmeyi amaç lar. Davranı ş çı bir terapi olarak, ACT'nin nihai amacı , değ erlere dayalı daha değ iş ken eylemlerde bulunmaktı r (Hayes ve diğ erleri, 2012). ACT, hiç bir davranı ş ı n rastgele olmadı ğ ı nı , öğ renildiğ ini ve güç lendirildiğ ini öne sürer. Bu, insanları n davranı ş sal sonuç ları değ iş tirmek iç in taahhütlerde bulunma ve bağ lamları nı değ iş tirme gücüne sahip oldukları anlamı na gelir.

Machine Translated by Google

ACT, psikolojik sağlıktan (esneklik) sorumlu altı temel süreçten oluşan psikolojik esneklik modeline (sevgiyle "Hexaflex" olarak anılacaktır) dayanmaktadır: şu an ile temas, bağlam olarak kendilik, kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle bağlantı ve kararlı eylem. Her sürecin tersi, psikolojik esneklik yoluyla patolojiye katkıda bulunur: geçmiş e/geleceğe dikkat veya esnek olmayan dikkat, içerik olarak kendilik, deneyimsel kaçınma, bilişsel kaynaşma, kayıp veya çarpıtılmış değerler ve dürtüsel eylem veya eylemsizlik. İlişkisel çerçeve teorisinin yaratıcısı ve ACT'nin ortak yaratıcısı Steven Hayes (2019), psikolojik esneklik sorunlarının, yanlış yönlendirilmiş motivasyonel yaşam enerjilerinden ("özlemler") kaynaklandığını ve daralan bir davranış ve davranış repertuarına yol açtığını yazıyor. yaşamak. Bu özlemler şunlardır: ait olma (bağlam olarak benlik), yönelim (şimdiki an), duygu (kabul), tutarlılık (ayrışma), öz-yönelimli anlam (değerler) ve yeterlilik (taahhütlü eylem). Bu özlemleri yerine getirme girişimleri yanlış yönlendirildiğinde, kişi kendini "özel" (hikaye olarak kendini) deneyimlemek için savunmacı olabilir, yalan söyleyebilir veya saklanabilir; ruminasyon veya endişe (şimdiye yönelik esnek dikkat kaybı), hayatı çözülmesi gereken bir problem olarak görme ve kurala dayalı olasılıklarla (füzyon) yanlış düzen empoze etmeye çalışma, olumsuz acı veya rahatsızlık deneyimlerinden kaçınma ve iyi hissetmeye çalışma (deneyimsel kaçınma), isteklerinin peşinden gitme veya hedeflerini "olması gerekenler" ile tanımlama ve bir boşluk veya tatmin eksikliği hissetme (kaynaşmış, kaçınma veya eksik değerler) veya dış başarı arama, ancak erteleme veya aşırı çalışma ile mücadele etme (eylemsizlik, dürtüsellik veya kaçınma) ısrar) (Hayes, 2019).

Psikolojik esneklik modelinde acı çekmenin "siren şarkıları" deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşmadır (Strosahl ve Robinson, 2008). Bilişsel kaynaşma, benliğin bilişsel süreçlere karışması (yani, kendini düşüncelerden ve diğer zihinsel olaylardan ayırt edememe), böylece zihinsel içeriğin kelimenin tam anlamıyla görüntülenmesi anlamına gelir. Bu, davranışı yönlendirmek için sözel yapılara (örneğin kurallar) aşırı güvene yol açar. Bilişsel kaynaşma, çevresel olasılıklara tepki vermeyen ve başarı olmamasına ve hatta zararlı sonuçlara rağmen devam eden eylem üretir. Deneyimsel kaçınma, içsel bir deneyimin biçimini, sıklığını veya durumsal duyarlılığını değiştirme girişimidir (Hayes ve diğerleri, 2012) ve rahatsız edici ipuçlarına yanıt olarak dikkati dağıtma, uyuşukluk (örneğin, madde kullanımı) ve davranışsal kaçınmayı içerir. Hem bilişsel kaynaşma hem de deneyimsel kaçınma, yaşam deneyimlerini kontrol etme çabalarında kullanılır. ACT, bu kontrol "çözümlerinin" gerçekten sıkıntıya neden olan ve onu sürdüren şeyler olduğunu varsaymaktadır. Yaygın ACT müdahaleleri, danışanların şimdiki an ile temas kurmalarına, bakış açısı alma yeteneklerini geliştirmelerine, dil kullanımlarını deliteralize etmelerine, dikkatli kabul pratiği yapmalarına, değerlerini belirlemelerine ve değer güdümlü davranışları seçmelerine yardımcı olmak için metaforları ve deneyimsel teknikleri kull

Yoga, ACT'nin deneyimsel bir formu olarak terapötik olarak uygulanmakta olup, hareket ve bedenle bağlantı kurma yoluyla psikolojik esneklik becerilerini vurgulamaktadır. Dikkatli yoga temelli kabul ve bağlılıkta

Machine Translated by Google

(MY-ACT), "ACT bilimi", insanların ağrıyı kontrol etmek veya ortadan kaldırmak için kullandıkları işe yaramaz stratejileri durdurmak için "yoga bilgeliği" ile birleştirilir (Gordon ve diğerleri, 2019). MY-ACT'nin yaratıcıları şöyle açıklıyor:

> Patañjali ve iliş kisel çerçeve teorisi, insanların neden acı çektiğini anlamamıza yardımcı olur; Tantrik felsefe, yoga, meditasyon, nefes alma ve ilahi söyleme yoluyla bize şu anda yaşadığımız hayata daha tam olarak konsantre olmaya odaklanmamızı öğretir; ve işlevsel bağlamcılık, belirli bir anda veya bağlamda nasıl yaşadığımızı ve acılarımızla nasıl etkileşime girdiğimizi değerlendirmek için bize işlevin doğruluk ölçütünü sağlar.
>
> (Gordon ve diğerleri, 2019, s. 13)

ACT ve Ağrı

Acı bağlamında, dil ve değerlendirme becerileri acıya katkıda bulunabilir. Çoğu hayvan için, ağrı deneyimi, ağrılı uyaranların gerçek varlığıyla sınırlıdır. Ağrının nedeni ortadan kaldırıldığında, sıkıntı hızla çözülür. Sembolik dil yetenekleri nedeniyle, insanın acı deneyimi o kadar sınırlı değildir. İnsanlar acıyı hayal edebilir, geçmiş acıyı hatırlayabilir ve acıyı şu anda yaşıyormuş gibi hissedecek şekilde gelecekteki acıyı tahmin edebilir. İnsan zihni acıyı her an, her zaman ve her yere getirebildiğinde, acı deneyimleri durumsal olarak kontrol edilemez. Hayal gücü ve sembolik dil, acı çekmek için sınırsız bir potansiyel anlamına gelir. Bu, insanlar acı deneyimleriyle iliş kilendirilebilecek tüm olası nesnelerden veya olaylardan kaçınmaya çalış tıkları için, kapsamlı deneyimsel kaçınma kalıplarına yol açabilir.

Bunun bir insanın hayatını ne kadar çabuk ele geçirebileceğini hayal etmek o kadar da zor değil. Bu örüntüler, birçok kiş inin zevk deneyimleri aradığı ve acı deneyimlerinden kaçındığı kültürel "iyilik duygusu" ile daha da şiddetlenir (Hayes ve diğerleri, 2012). Ağrı kalıcı ve sıkıntılı hale geldiğinde, insanlar merak etmeye ve acıları nı öğrenmeye açık olmaya teş vik edilirler. Ağrı, bir bireye duyguları nı ve değerlerini öğretebilir. Popüler bir ACT deyiş i, "umursadığın yerde incinirsin ve incittiğin yerde umursarsın" (Hayes, 2019, s. 24). Acı, kiş inin nereye değer atadığını ve temel bir değerle nerede uyumsuz olduğunu hissettiğini gösterir.

Ağrı için ACT, ağrının giderilmesinden ziyade ağrı ile daha iyi baş a çıkma ve günlük iş leyiş i hedefler. Ağrıyı veya rahatsız edici somatik semptomları bastırma giriş imleri büyük ölçüde ters etki yapar ve artan ağrı algısı ve daha yavaş ağrı iyileş mesi ile iliş kilidir (Cioffi & Holloway, 1993). ACT'nin amacı, ağrıya bağlı sıkıntıyı azaltmak ve yaş am kalitesini artırmaktır (Samani ve ark., 2019). Ağrı deneyimleri ortadan kaldırılamayacağından, tek seçenek etkili baş a çıkmayı, ağrı yönetimini ve değerlere dayalı eylemi artıran deneyimler eklemektir. ACT, fizyolojik ağrı deneyimini değiş tirebilir veya değiş tirmeyebilir, ancak ağrının önemini azaltarak ağrı algısını ve subjektif sıkıntıyı azaltır (Smallwood ve ark., 2016). ACT, akut ağrının kronik ağrıya dönüş mesini önlemeye bile yardımcı olabilir (Dindo ve ark., 2018).

Machine Translated by Google

Kronik ağrıya yönelik ACT müdahaleleri, bireylerin "yolculuk sırasında acı çekmeyi" öğrenmelerine yardımcı olur (Hayes, 2019, s. 369) ve artan kabul, yaşamdan memnuniyet ve fiziksel işlevsellik ile ilişkilidir; ağrı yoğunluğunun, depresyonun ve kaygının azalmasının yanısıra (Cederberg ve ark., 2016). Ağrı kabulü, kronik ağrı için ACT'nin en ampirik olarak desteklenen değişim mekanizmasıdır. Kabul, azalan ağrı yoğunluğu, fiziksel ve psikososyal yetersizlik, depresyon ve ağrıya bağlı kaygı ve kaçınma ile ilişkilidir (Vowles ve McCracken, 2008). Değerlere dayalı eylem, ACT'nin kronik ağrı üzerindeki etkilerine de aracılık eder. Kabul ile birlikte, değerlere dayalı eylem, ağrıyla ilgili sıkıntı, ağrıyla ilgili kaygı, depresyon, depresyonla ilişkili işlevsellik ile etkileşim ve fiziksel psikososyal yetersizlik ile olumsuz ilişkilidir (McCracken & Vowles, 2008). Bir çalışma, ağrıyı kabul etme ve değerlere dayalı eylemin bir araya getirilmesinin, depresyondaki iyileşmedeki varyansın yüzde 50'sinden fazlasını, ağrıya bağlı kaygıdaki iyileşmelerdeki varyansın yüzde 60'ından fazlasını ve iyileştirilmiş psikososyal yetersizlikteki varyansın yüzde 40'ına yakınını oluşturduğunu bildirdi. ve iyileştirilmiş fiziksel sakatlıktaki varyansın yüzde 20'sinden fazlası. Psikolojik esneklik becerilerinin öğrenilmesi ayrıca üç aylık ve üç yıllık takiplerde ağrıyla daha iyi başa çıkmayı sağlar (Vowles ve ark., 2011).

McCracken ve meslektaşları (2013) kronik ağrılı 150 yetişkin üzerinde yaptıkları bir çalışmada, hastaların gözlemci bir bakış açısı benimsemekten ve bu kopuk, etkisiz duruştan düşünce ve duyguları yla temas kurmaktan fayda sağladığını bulmuşlardır. Yazarlar, ağrının kabulü ve merkezden uzaklaşma gibi iki sürecin birleşiminin, ağrı yoğunluğu tarafından açıklanan ortalama varyansın ortalama yüzde 2,5'ine kıyasla, sakatlık ve sıkıntının sonuç ölçümlerindeki varyansın ortalama yüzde 20'sinden fazlasını oluşturduğunu bulmuşlardır. Merkezden uzaklaştırma, farkındalık temelli tedavilerde yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Düşünceleri ve duyguları bağımsız bir perspektiften gözlemlemeyi içerir ve ACT süreçlerinin bilişsel ayrışma ve bağlam olarak benliğin bir kombinasyonu olarak kavramsallaştırılmıştır. Merkezden uzaklaşma yoluyla, düşünce ve duyguların geçici olduğu ve doğası gereği anlamlı veya doğru olmadığı anlaşılır. Zayıflama, kronik ağrılı bireylerde ağrı ile ilgili kabul, genel psikolojik kabul ve sosyo-duygusal işlevsellik ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (McCracken ve ark., 2014).

ACT ayrıca kronik ağrı için CBT'nin birincil odak noktası olan ağrı felaketini azaltır (Samani ve diğerleri, 2019), ACT aslında ağrıyı felakete sürükleyen düşünceleri hedeflememesine rağmen. Kabul aynı zamanda ağrıyı felakete uğratmanın depresyon, ağrıya bağlı korku ve fiziksel ve psikososyal yetersizlik üzerindeki etkilerine aracılık edebilir (Vowles ve ark., 2008). Acıyı felakete sürükleyen düşüncelerin kabulü, bu düşüncelerin, bu düşüncelere "almadan" veya bu düşüncelerin kişinin zihinsel veya davranışsal eylemini değiştirmesine izin vermeden, acı deneyiminin bir parçası olarak bu düşüncelerin farkındalığını içerir.

ACT, bireylere acıyı kontrol etme mücadelesinden vazgeçmeyi, acıyı deneyimleme isteğiyle gözlemlemeyi ve olumsuzluktan kurtulmayı öğretir.

Machine Translated by Google

hakkı nda düş ünceler ve kendi hikayeleri. ACT sayesinde insanlar ağ rı yla ilgili zihinsel aktiviteye daha az zaman ve enerji harcarlar ve bunun yerine neye odaklanı rlar? en önemli.

ACT ve Stres

ACT ayrı ca hem klinik hem de klinik olmayan popülasyonlarda stres yönetimi için geniş çapta çalı ş ı lmı ş ve kullanı lmı ş tı r. Psikolojik esneklik becerileri, herhangi bir yaş am olayı na uyum sağ lamayı teş vik eder ve stresle baş a çı kmanı n yanı sı ra stres tepkisini azaltmaya yardı mcı olur.
Öte yandan psikolojik katı lı k, stresin ve zayı f sosyal desteğ in fiziksel ve zihinsel sağ lı ğ ı nası l etkilediğ ini yumuş atı r. Örneğ in, bir çalı ş ma, günlük stres arttı kça, psikolojik esnekliğ i düş ük olan kiş ilerin depresyon semptomları nda yüzde 60'lı k bir artı ş bildirdiğ ini, yüksek psikolojik esnekliğ e sahip olanları n ise yüzde 6'dan daha az bir depresyon artı ş ı bildirdiğ ini buldu (Gloster ve ark., 2017). . ACT'nin ayrı ca uzun süreli veya kronik hastalı ğ ı (örn. kanser, multipl skleroz, kalp hastalı ğ ı , HIV/AIDS) yöneten hastalarda travma sonrası büyümeyi teş vik ettiğ i bulunmuş tur.
(Graham ve diğ erleri, 2016). Bireyler psikolojik esneklik yoluyla streslerini daha etkili bir ş ekilde yönetirken, doğ rudan öğ retilmeyen daha sağ lı klı alı ş kanlı klara da girme eğ ilimindedirler (Bond ve Bunce, 2000).

Tüm esneklik becerileri, stresi ve stresin sağ lı k ve diğ er yaş am alanları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yardı mcı olur. Olumsuz benlik algı ları ndan veya kavramsallaş tı rı lmı ş hedeflerden/beklentilerden kurtulmak da stresin etkilerini sı nı rlamaya yardı mcı olur. Perspektif alma becerileri, kiş inin kendisi ve stresimize katkı da bulunabilecek veya stresimizden etkilenebilecek baş kaları için ş efkat geliş tirir. Varlı k becerileri ş u anda dikkati çeker, böylece kiş inin farkı ndalı ğ ı geçmiş veya gelecekle ilgili endiş elere kapı lmaz. Değ erlerin belirlenmesi, neyin en önemli olduğ una odaklanmayı artı rı r ve kararlı eylem, insanları n istenen değ iş ime yönelik adı mlar atması na olanak tanı r (Hayes, 2019).

Referanslar

Amerikan Psikoloji Derneğ i, Bölüm 12 (2021). Psikolojik tedaviler. https://div12.org/treats/.

Boldero, J. ve Francis, J. (2000). Kendi kendine tutarsı zlı klar ve duygu arası ndaki iliş ki: Kendi kendine rehberliğ in önemi, konum uygunluğ u ve sosyal benlik alanı merkeziliğ inin düzenleyici rolleri. Kiş ilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 78(1), 38-52.

Bond, FW ve Bunce, D. (2000). Duygu odaklı ve problem odaklı iş yeri stres yönetimi müdahalelerinde değ iş imin aracı ları . Mesleki Sağ lı k Psikolojisi Dergisi, 5, 156-163.

Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J. ve Merriam, P. (2008). Farkı ndalı k, maneviyat ve sağ lı kla ilgili semptomlar. Psikosomatik Araş tı rma Dergisi, 64, 393-403.

Cederberg, JT, Cernvall, M., Dahl, J., Von Essen, L., & Ljungman, G. (2016). Kronik ağ rı sı olan kiş iler için kabul ve kararlı lı k terapisinde değ iş iklik için bir aracı olarak kabul. Uluslararası Davranı ş Tı bbı Dergisi, 23, 21-29.

Machine Translated by Google

Cioffi, D. ve Holloway, J. (1993). Bastırılmış ağrının gecikmeli maliyetleri. Dergisi Kişilik ve Sosyal Psikoloji, 64, 274–228.

Korkak, HG (1985). Jung ve kundalini. Analitik Psikoloji Dergisi, 30 (4), 379-392.

Cunningham, O. (1981). Etkileyici bir çerçeve içinde psişik iyileşme ve içgörü odaklı tedavi ilişkisi. Pratt Institute Yaratıcı Sanatlar Terapisi İncelemesi, 2, 15–24.

Dindo, L., Zimmerman, MB, Hadlandsmyth, K., St. Maries, B., Embree, J., Marchman, J., Tripp-Reimer, B., & Rakel, B. (2018). Risk altındaki gazilerde kronik cerrahi sonrası ağrı ve opioid kullanımının önlenmesi için kabul ve taahhüt tedavisi: Bir pilot randomize kontrollü çalışma. Ağrı Dergisi, 19, 1211-1221.

Ghei, SN (1976). Giriiş. S. Ajaya'da, Yoga psikolojisi: Meditasyon için pratik bir rehber. ABD'nin Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü

Gloster, AT, Meyer, AH ve Lieb, R. (2017). Dövülebilir bir halk sağlığı hedefi olarak psikolojik esneklik: Temsili bir örneklemden elde edilen kanıtlar. Bağlamsal Davranış Bilimi Dergisi, 6, 166-171.

Gordon, T., Borushok, J. ve Ferrell, S. (2019). Dikkatli yoga temelli kabul ve taahhüt terapisi. Bağlam Basın.

Graham, CD, Gouick, J., Krahé, C. ve Gillanders, D. (2016). Kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) kronik hastalık ve uzun vadeli koşullarda kullanımının sistematik bir incelemesi. Klinik Psikoloji İncelemesi, 46, 46-58.

Hayes, SC (2019). Özgürleşmiş bir zihin: Önemli olana nasıl dönülür. Avery.

Hayes, SC, Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). İlişkisel çerçeve teorisi: İnsan dili ve bilişinin Skinner sonrası bir açıklaması. Plenum Basın.

Hayes, SC, Strosahl, KD & Wilson, KG (2012). Kabul ve taahhüt terapisi: Dikkatli değişim süreci ve uygulaması (2. baskı). Guilford Basın.

Higgins, ET (1987). Kendinden tutarsızlık: Benlik ve duygulanımla ilgili bir teori. Psikolojik İnceleme, 94, 319-340.

Higgins, ET, Klein, R., & Strauman, T. (1985). Benlik kavramı tutarsızlığı teorisi: Depresyon ve kaygının farklı yönlerini ayırt etmek için psikolojik bir model. Sosyal Biliş, 3(1), 51-76.

Higgins, ET, Vookles, J., & Tykocinski, O. (1992). Benlik ve sağlık: Benlik inançlarının "kalıpları" duygusal ve fiziksel problem türlerini nasıl öngörür? Sosyal Biliş, 10 (1), 125-150.

Jung, CG (1976). Kundalini yoga üzerine psikolojik yorumlar. Bahar, 1-31.

McCracken, LM, Barker, E. ve Chilcot, J. (2014). Kronik ağrılı kişilerde merkezden uzaklaşma, ruminasyon, bilişsel defüzyon ve psikolojik esneklik. Davranış Tıbbı Dergisi, 37, 1215-1225.

McCracken, LM, Gutiérrez-Martínez, O., & Smyth, C. (2013). "Decentering", kronik ağrısı olan kişilerde psikolojik esnekliği yansıtır ve işlevsellik kalitesi ile ilişkilidir. Sağlık Psikolojisi, 32(7), 820-823.

McCracken, LM ve Vowles, KE (2008). Kronik ağrılı hastalarda ağrının kabulü ve değerlere dayalı eylemin ileriye dönük bir analizi. Sağlık Psikolojisi, 27, 215-220.

Mioviç, M. (2018). İntegral yoga psikolojisi: Klinik korelasyonlar. Uluslararası Kişilerarası Çalışmalar Dergisi, 37(1), 199-225.

Preston, J. (1998). Bütünleştirici Kısa Terapi: Bilişsel, psikodinamik, hümanist ve nörodavranışsal yaklaşımlar (Cilt 1). Etki Yayıncılar.

Machine Translated by Google

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayı ncı lar.

Rogers, CR (1951). Müş teri merkezli terapi: Mevcut uygulama, çı karı mlar ve teori. Houghton Mifflin.

Rogers, CR (1989). Terapiye müş teri merkezli/kiş i merkezli bir yaklaş ı m. Kirschenbaum, H. & Land Henderson, V. (Eds.), The Carl Rogers okuyucusu: Amerika'nı n önde gelen psikoloğ unun yaş am boyu çalı ş maları ndan seçmeler (s. 135-152). Houghton Mifflin Ş irketi.

Samani, MG, Najafi, M. ve Boogar, IR (2019). Kronik ağ rı lı hastalarda kabul ve kararlı lı k terapisi ile fizyoterapinin yaş am kalitesi ve ağ rı yı katastrofikleş tirme üzerindeki etkinliğ inin karş ı laş tı rı lması . Shahrekord Tı p Bilimleri Üniversitesi Dergisi, 21(6), 271–275.

Scholl, MB, Ray, DC ve Brady-Amoon, P. (2014). Hümanist danı ş manlı k süreci, sonuçları ve araş tı rma. Hümanist Danı ş manlı k Dergisi, 53, 218-239.

Scott, BJ (1997). İ çsel ruhsal sesler mi yoksa iş itsel halüsinasyonlar mı ? Dergisi Din ve Sağ lı k, 36(1), 53.

Singh, AN (2006). Psikosomatik bozukluklarda yoga terapilerinin rolü. Uluslararası Kongre Serisi, 1287, 91-96.

Smallwood, RF, Potter, JS ve Robin, DA (2016). Kronik ağ rı lı opioid bağ ı mlı sı hastalarda kabul ve taahhüt tedavisinde nörofizyolojik mekanizmalar. Psikiyatri Araş tı rması Nörogörüntüleme, 250, 12–14.

Strauman, TJ & Higgins, ET (1987). Kendi kendine tutarsı zlı kları n ve duygusal sendromları n otomatik aktivasyonu: Biliş sel yapı lar etkilemeyi etkilediğ inde. Kiş ilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 53(6), 1004-1014.

Strosahl, K. ve Robinson, PJ (2008). Depresyon için farkı ndalı k ve kabul çalı ş ma kitabı : Depresyondan geçmek ve yaş amaya değ er bir hayat yaratmak için kabul ve kararlı lı k terapisini kullanmak. Yeni Haberci.

Tudor, K. ve Worrall, M. (2006). Kiş i Merkezli terapi: Bir Klinik Felsefe. Routledge.

Vowles, KE ve McCracken, LM (2008). Kronik ağ rı da kabul ve değ erlere dayalı eylem: Tedavi etkinliğ i ve süreci üzerine bir çalı ş ma. Danı ş manlı k ve Klinik Psikoloji Dergisi, 76, 397-407.

Vowles, KE, McCracken, LM ve Eccleston, C. (2008). Kronik ağ rı da hasta iş leyiş i ve felaketleş tirme: Kabulün aracı etkileri. Sağ lı k Psikolojisi, 27(Ek), S136–S143.

Ü hlüler, KE, McCracken, LM ve O'Brien, JZ (2011). Kronik ağ rı da kabul ve değ erlere dayalı eylem: Tedavi etkinliğ i ve sürecinin üç yı llı k bir takip analizi. Davranı ş Araş tı rması ve Terapi, 49, 748–755.

Machine Translated by Google

2 Çakra Teorisi

Çakra Teorisinin Kökenleri

Batı kültürlerinde daha az yaygın olmasına rağmen, enerji tıbbı dünya çapında uygulanmaktadır ve geçmiş i en eski toplumların ve şifa uygulamalarının çoğuna dayanmaktadır. Yerli ve eski sağlık modellerinin çoğunda ortak bir varsayım, insan deneyiminin yalnızca bir kısmının fiziksel (örneğin, kas, iskelet, solunum) olduğu ve kişinin işlevsel deneyiminin çoğunun aslında enerjik olduğudur: kimyasal, elektrik, mekanik ve süptil. (malzemenin ötesinde). Enerji potansiyelinin bir sınırı yoktur ve insan enerjisinin tezahür etme şekli oldukça değişkendir ve her bireye özgüdür. Ayrıca, enerji her iki durumda da fiziksel, psikolojik ve ruhsal olarak çeşitli deneyimler üreterek dengeli veya dengesiz olabilir (Cunningham, 1981).

Yoga felsefesinde vücudun üç kılıfı vardır. İlk kılıf fiziksel bedendir ve bu seviyedeki müdahale yoga duruşlarını, biyoenerjetik ve biyogeribildirimi içerir. İkincisi, bedeni ve zihni birbirine bağlayan nefes ve enerjidir. Bedeni rahatlatmak, kişinin nefese odaklanmasını sağlayan bir durgunluk yaratır. Benzer şekilde, nefes düzenlemesi zihnin (üçüncü kılıf) kişinin odağına girmesine izin verir. İnsan deneyimini kapsayan farkındalık seviyelerini oluşturan toplamda beş kılıf vardır. Dördüncü seviyede değişmiş bilinç durumları vardır ve beşinci seviye bir mutluluk halidir (Rama ve diğerleri, 1976).

Vücudun enerji sisteminin de üç bölümü vardır: aura (enerji alanı), çakralar (enerji merkezleri) ve meridyenler (enerji yolları). Meridyenler, akupunkturun hedeflediği sistemi oluşturur (Nelson, 1994). Çakralar, vücudun kılıfları nın (fiziksel, enerji, zihinsel) etkileşime girmesi için benzersiz bağlantı noktaları oluşturan veya bilincin bedenle buluştuğu enerji merkezleridir. Sanskritçe'de "tekerleğe" çevrilen çakralar, enerjinin vücutta en yüksek konsantrasyonda olduğu girdaplardır ve çeşitli sinirler pleksuslarda toplanır. Yükselen düzende, çakralar, karmaşıklık ve genişleme içinde artan bilinç veya farkındalık seviyeleri olarak anlaşılır. Çakralar sürekli olarak enerji iletir ve alır ve yaşam gücü enerjisini maddi enerjiye dönüştürür. Hindu geleneklerinde bu

DOI: 10.4324/9781003251293-3

Machine Translated by Google

hayati yaşam gücü enerjisine "prana" denir. Doğrudan İngilizce çevirisi yoktur, ancak Çince'de "chi" (örn., tai-chi) ve Japonca'da "qi" (örn. Reiki ve aikido) (Saradananda, 2018).

İnsan vücudundaki çakra benzeri enerji sistemlerinin haritaları, antik çağlardan modern zamanlara kadar tüm nüfuslu kıtalarda bulundu ve insan vücudu ve ruhuna dair kültürler arasında çarpıcı bir şekilde benzer ve ortak bir anlayışa işaret ediyor (Best, 2010). Ek olarak, Batı'da bile yaygın olarak kullanılan tıbbi sembol olan caduceus, yılan benzeri bilincin ve omurga boyunca çakra sistemi boyunca hareket eden enerjinin geleneksel yoga illüstrasyonlarına çok benziyor (Rama ve diğerleri, 1976).

İlk olarak 4000 yıl önce Hindu dini metinlerinde, Vedalarda yazılı olarak tanımlanan çakra sistemi, eski Hint tıp sisteminde kullanılmıştır. Çakralar, çakra sistemini kundalini yoga ile birleştiren ve MS 6-7. yüzyılda popüler hale gelen Tantrik yoga uygulamaları nın (Hindistan'da MS 500 civarında başlayarak) ayrılmaz bir parçası haline geldi.
Tantra (aynı zamanda Tantrizm olarak da adlandırılır), Sanskritçe "ağ" için türetilmiş bir kelimedir ve bedeni bir engel değil, aydınlanma için bir araç olarak gören manevi bir uygulamaya atıfta bulunur. Tantra bu nedenle fiziksel bedeni maneviyatın gerekli bir bileşeni olarak bütünleştirir. Hatha yoga Tantra'dan türetilmiştir ve arınma uygulamaları nı (sadhana), duruşları (asana) ve nefes kontrol tekniklerini (pranayama) içerir. Tantrik yoga sistemleri, Patanjali'nin Yoga Sutraları ndan, Patanjali'nin yaklaşımını n vücudun "saf olmayan" fiziksel formunu ve arzuları nı aşmaya çalışması yla ayrılır. Tantra'da kişi aslında aydınlanma ve kendini gerçekleştirme yolu olarak bedene ve onun tutkusuna odaklanır (Coward, 1985).

Farklı yoga sistemleri, diğerlerine göre belirli çakralara odaklanabilir. Örneğin Bhakti yoga, alt çakraların duyguları nı kalp çakrasında saf bir sevgiye dönüştürmeyi amaçlar. Jnana yoga ise bilgeliğin gelişimi için en yüksek iki çakranın felsefi yönlerine odaklanır. Diğer yoga uygulamaları, zihinsel gelişim ve öz kontrol sağlamak için raja yogada olduğu gibi meditasyon için belirli bir çakraya dikkat çeker (Rama ve diğerleri, 1976; Singh, 2006).

Belki de çakralar hakkında bilinen en eski kitap, MS 1550-1560 yılları arasında Purnananda adlı Bengalli bir yogi tarafından Sanskritçe yazılmış Sat-Cakra-Nirupana'dır.) İngilizce'ye çevirmiş ve yayınladığı The Serpent Power (Avalon, 1918) adlı kitabında kendi yorum ve yorumlarına yer vermiştir. Woodroffe ayrıca, çakralar üzerinde nasıl meditasyon yapılacağına dair talimatlar sunan Gorakshashatakam adlı bir başka 10. yüzyıl metnine de atıfta bulundu. CW Leadbeater, 1927'de büyük ölçüde kişisel meditasyonlarına dayanan The Chakras adlı kitabıyla takip etti. Takip eden yıllarda, çeşitli alanlardan, dinlerden ve geçmişlerden gelen yazarlar, çakralar ve çakra sisteminin çeşitli kullanımları hakkında, en çok satanlar da dahil olmak üzere, eserler yayınlayacaklardı. Anodea Judith, çakra sistemi, yoga ve terapi üzerine sayısız kitap yayınlamış bir somatik terapist ve yoga uzmanıdır.

Machine Translated by Google

şifa, Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System (1987) ve Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self (1996). Tıbbi bir sezgisel olan Caroline Myss, çakraları n fiziksel sağlık ve tıbbi iyileş medeki rolünü özellikle vurgulamak için Ruhun Anatomisi'ni (1996) yayınladı. Çakralar hakkında pek çok anlayış lı ve faydalı kendi kendine yardım kitabı varken, çakra sistemi hakkında kimlerin iddiada bulunabileceği ve eserler yayınlayabileceğine dair bir eğitim standardı veya düzenlemesi yoktur. Bu, eleştirel olarak değerlendirilmemiş ve geçerliliği şüpheli bir literatür bolluğuna katkıda bulunur. Bu, alternatif tıbbın birçok dalında ek araştırmalara büyük ihtiyaç duyulan yaygın ve talihsiz bir durumdur.

Çakralar açılır ve kapanır ve enerji günlük deneyimler boyunca değişir. Nefes kontrolü, duruşlar, gevşeme ve meditasyon gibi yoga uygulamaları çakralarda kasıtlı enerji geçişleri yaratır ve bilinci yükseltir. Çakra sisteminden sağlıklı enerji akışı, fiziksel ve psikolojik sağlık tarafından yansıtılır. Çakra sistemi yoluyla bloke, zayıf, aşırı veya zayıf enerji dağılımı, fiziksel ve psikolojik hastalıklarda kendini gösterir (Cunningham, 1981). Bu nedenle, bir hastanın çakra sistemi enerjileri bilgisi, sağlık hizmeti sağlayıcıları nı semptom sunumları nda yer alabilecek psiko-duygusal-ruhsal içerik hakkında bilgilendirme potansiyeline sahiptir.

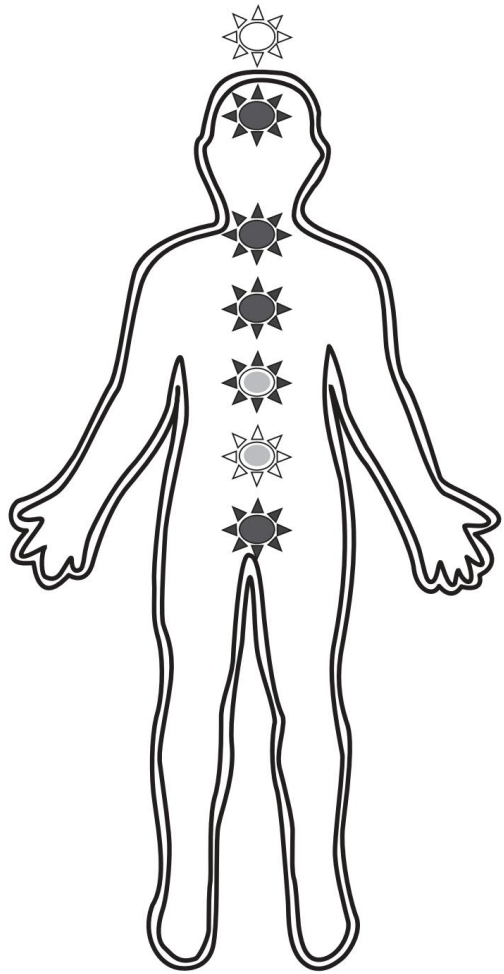
Çakra Sistemi Birincil

yedi çakra, omurganın yukarısında dikey olarak yer alır ve endokrin ve otonom sinir sistemleri ile iliş kilidir (Best, 2010; Deekshitulu, 2014; Maxwell, 2009). Bazı yoga alimleri ek çekirdek çakralardan bahseder ve 360'tan fazla küçük çakra olabilir (Best, 2010). Bununla birlikte, bu yedi ana çakranın genellikle tüm sistemi yönettiğine inanılır.

Çakralar, enerjik maddenin ince iplikleri olan nadiler tarafından fiziksel olarak bağlı olarak tanımlanır. On dört ana nadi vardır ve bunların üçü tüm çakra sistemini dokuyan en önemli kanallardır: ida, pingala ve sushumna (Avalon, 1918; Deekshitulu, 2014). Batı dilinde, sushumna, her iki tarafta da çalışan otonom sinir sistemi ile merkezi sinir sistemine (CNS) bağlanmış tır. Yaşam enerjisi, omuriliğin beyninden iskelet sistemi yoluyla elektrik sinyallerini iletmesine benzer şekilde, sushumna boyunca çakralar boyunca hareket eder. Parasempatik sinir sistemi ida ile, sempatik olan ise pingala ile iliş kilendirilmiş tir (Deekshitulu, 2014). Çoğu modelde, çakralar, bu iki nadi veya yolun kesiştiği ve pleksusları (örneğin kalp, diyafram ve sindirim sistemi) oluşturduğu yerde bulunur. Diğer modeller, nadilerin çakralar yerine çakralar arasında geçişini gösterir. Çakraları n süptil enerji merkezleri olduğunu ve çakra sistemi ile vücudun kaba anatomisi arasındaki paralelliklerin tam anlamıyla yorumlanmaması gerektiğini hatırlamak önemlidir. Fiziksel ve anatomik terimlerin kullanılması

Machine Translated by Google

enerji sistemleri bağlamı yanıltıcı olabilir. Çakralar, fiziksel bedende değil, süptil (enerjik) bedende bulunur (Goswami, 1999). Bedeni enerjik olarak düşünürken, neredeyse benzersiz kelime dağarcığı ve dilbilgisi kuralları olan yeni bir dil öğrenmesi gerekir (Rama ve diğerleri, 1976).
Bazı bilim adamları, örneğin sushumna'nın merkezi omurilik ile eşanlamlı olduğunu ve ida ve pingala'nın parasempatik ve sempatik sinir sistemlerine atıfta bulunduğunu yanlış bir şekilde belirtmişlerdir. Çakra ve sinir sistemleri ayrı enerji düzlemlerindedir ve birbirleriyle tam olarak eşleşmezler. Bununla birlikte, sinir sisteminin dilini kullanmak, çakra sisteminin süptil bedende nasıl var olduğu konusunda Batı kültürleri için bir sembol sağlamaya yardımcı olur.



Şekil 2.1 Çakralar

Machine Translated by Google

Modern Çakra Teorisi

Modern çakra teorisinde çakralar, yaşam gücünün zihin, beden ve ruhu bütünleştirdiği enerji merkezleri olarak yorumlanır. Sistem, her çakranın altındakiler üzerine inşa edildiği bir hiyerarşi olarak işlev görür ve alttakiler tüm sistemin temeli olarak hizmet eder. Bu, vücutta daha yüksek olanların az ya da çok önemli olduğu anlamına gelmez, ancak hepsi birbiriyle ilişkilidir. Çakra sistemi de elementler ve renklerle uyumludur.
Yedi ana çakranın elementleri toprak, su, ateş, hava, ses, ışık ve düşüncedir. Renkler gökkuşağı sırasına göredir: kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve menekşe veya beyaz (daha yavaş, daha uzun titreşimler daha hızlı, daha kısa titreşimlere doğru). Bununla birlikte, orijinal Tantrik metinler, çakraların farklı renk tanımlarını çoğunlukla kırmızı, sarı, dumanlı siyah ve beyazın çeşitli tonları olarak tanımlar.

Anodea Judith (1987, 1996), çakra sisteminde hareket eden, biri yukarı, diğeri aşağı doğru hareket eden iki enerji akımını tanımlar.
Yukarı doğru akım, özgürleştirici akımdır ve çoğu çakra çalışmasının odak noktasıdır. Bu enerji ruh ve zihin tarafından çekilir ve kökten taca özgürlüğe, genişlemeye, soyutlamaya ve evrenselliğe doğru akar. Bu enerji heyecan ve yenilik getirir ve dinamik, geniş ve potansiyel doludur. Aşağı doğru akım, formu, sınırları ve bireyselliği tanımlayan tezahür eden akım olarak adlandırır. Huzur ve istikrar duygusu getiren, beden ve ruh tarafından çekilen sistemik bir sakinleştirici ve düzenleyici etkiye sahiptir. Tezahür eden akım, dayanışma, güvenlik ve bağlantı duygusu sağlayan topraklama üretir. Fiziksel acı, çocukluk çağı travmaları, sosyokültürel faktörler ve baskıcı ortamlar, bireyi temellerinden koparır.

Zevk, duyulara dikkat ve farkındalık getirir ve genişlemeyi desteklerken, acı vücudun ve enerjinin daralması na yol açar (Judith, 1987). Her iki enerji akımının dengesi gereklidir. Gerçek aydınlanma, birey özgürleştirici akımı çakradan yukarıya doğru takip ettikten sonra gerçekleşir ve daha sonra bu aydınlanmış bilinci enerji sistemleri aracılığıyla geri getirir ve bunu günlük yaşamlarında uygular.
Bu iki yolun gerçekleştirilmesi, bağlantı, dönüşüm, ilham ve aydınlanma getirir (Judith, 1996).

Çakralar ve Fiziksel Sağlık

Çakralar sübtil bedende bulunur ve ayrıca fiziksel bedenin belirli işlevlerine ve bölgelerine karşılık gelir (Avalon, 1918). Shyam Sundar Goswami, çakraların fiziksel olmadığını gerçeğini vurgularken, çakraların ventral vücudun "yüzey noktalarını" ve çakraların CNS'deki "fiziksel konumlarını" nasıl etkilediğini tartışır (Goswami, 1999). Shrii Shrri Ánandamúrti (Prabhat Rainjain Sarkar olarak da bilinir) vücuttaki "konsantrasyon noktalarına" atıfta bulunur.

Machine Translated by Google

her çakra ile ilişkilidir (Maxwell, 2009). Çakralar ve fiziksel sağlık arasındaki çoğu ilişki tutarlı bir şekilde rapor edilir, ancak bilim adamları ve yoga uzmanları arasında bazı farklılıklar vardır. Bu farklılık büyük ölçüde çakralar arasındaki karşılıklı ilişkilerden ve bir çakranın, vücudun o çakranın konumuyla zorunlu olarak bağlantılı olmayan kısımlarındaki konsantrasyon noktaları aracılığıyla uyarılma yeteneğinden kaynaklanmaktadır. Bu, çakra literatüründe çakraların nerede olduğu, konsantrasyon noktalarının nerede olduğu ve çakranın vücudun başka neresinde etkili olabileceği konusunda bazı karışıklıklar yaratabilir (Maxwell, 2009). Ayrıca, çakraların fiziksel beden üzerinde etki uyguladığı mekanizmalar iyi tanımlanmamıştır ve genellikle "enerji" veya "kuvvet" terimleriyle tanımlanır. Yoga veya meditasyon ile konsantrasyonun çakra noktaları üzerindeki bazı otonom sinir sistemi etkileri, kimyasal sinaptik aktivite ve parasempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile açıklanmıştır (Maxwell, 2009).

Genel olarak, her çakranın fiziksel yönü üç unsurdan oluşur: dorsal CNS'de (omurilik boyunca) fiziksel bir temel, bu fiziksel temeli aktive eden bir konsantrasyon noktası ve bu fiziksel temeli etkileyen endokrin sistemdeki bezler (Maxwell, 2009).
Endokrin bezlerinden hormon salgıları zihinsel ve fizyolojik işleyişi değiştirir ve vücutta homeostaziyi veya dengeyi/dengeyi korumayı amaçlar. Çakralar gibi, endokrin sistemin farklı bileşenleri de işlevsel olarak birbirine bağlıdır ve birbirini etkiler. Kök çakradan taç çakraya kadar, çakralar tipik olarak adrenal bezler, yumurtalıklar/testisler, pankreas, timus, talamus/hipotalamus, tiroid/paratiroid, epifiz ve hipofiz bezi ile ilişkilidir.

Çakra teorisindeki bazı bilim adamları, alternatif olarak son ikisini tersine çevirir ve kaş çakrasının hipofiz bezi ile ilişkili olduğunu, taç çakralarının ise epifiz bezi ile ilişkili olduğunu belirtir. Her bir çakranın fiziksel bedende nerede etki uyguladığının bir özeti için Tablo 2.1'e bakın. Yedinci veya taç çakra, bu çakra tamamen ruhsal enerji olduğu için dahil edilmez.

Çakralar ve Psikolojik Sağlık

Çakralar fikrini Batılılaştıran ilk bilim adamları arasında, insan bilincini ve ruhunu incelerken çakraları sembolik imgeler olarak gören psikiyatrist ve psikanalist Carl Jung vardı (Jung, 1976). Jung, 1932'de Almanya, Zürih'teki Psikoloji Kulübü'nde Kundalini yoga üzerine bir konferans dizisi sundu. Çakraları, hem bireyin süreçlerini hem de bir kültürün kolektif veya evrensel bilincini açıklamaya yardımcı olan, zamanı ve bireyi aşan olarak gördü. gezegen (Jung, 1976). Jung'un anlayışı, çakra sisteminin insanların daha yüksek bilinç geliştirmeleri için bir model olarak hizmet edebileceğiydi. Jung, modern kültürün, bireylerin ötesini görmek için mücadele ettiği bir "muladhara tutsağı" olan, bilincin ilk çakra düzeyinde sıkışıp kaldığına olan inancını dile getirdi.

Machine Translated by Google

Alt	Merkez	Boğ Tanrıçası	Göğ Merkez	Kalp	Pleksusmeş	sakral	pelvikgenital/	Omuşun Konumlizikseli	Taç çakra
							boyun		
					üst		Bdge		Başkı lçşı
	epifiz	tiroid& Tiroid		timus		Pankreas	testisyumurtalı	klar/	adrenalin Endokrin
									Çakralar.
									bezler,sistem
Beyin,									
		hipotalamus				omurga			vücut
				pankreas					
									burun

Machine Translated by Google

kendi dürtüleri, içgüdüleri ve anlık fiziksel deneyimleri (Coward, 1985; Jung, 1976). Bununla birlikte Jung, Kundalini yoga çerçevesini, yogayı Batılı bir izleyiciye doğru bir şekilde tanımlamak yerine, bireyselleşme süreci hakkındaki kendi psikodinamik teorisini ve fikirlerini iletmek için kullandı.

Çakra teorisi, hastalık ve işlev bozukluğunun, belirli bir çakranın enerjisindeki çözülmemiş sorunların oluşturduğu sistem içindeki tıkanıklıklardan kaynaklandığını varsayar. Bir çakrada bloke edilen enerji aynı zamanda komşu çakrayı aşırı telafi etmeye zorlayabilir, bu da komşu çakranın pozitif enerjisinin abartılmasına ve işlev bozukluğuna katkıda bulunmasına neden olabilir (Nemri, 2004). Çakra tıkanıklıkları travma, yaralanma, hastalık, zihinsel veya fiziksel bozukluklar ve sıkıntıya katkıda bulunan durumsal faktörlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Geleneksel olarak, bu enerji blokları nı çözmek için farklı yoga biçimleri, nefes egzersizleri ve meditasyonlar önerilmektedir (Avalon, 1918). Diğer yaygın uygulamalar arasında seslendirmeler ve sesli çalışmalar, mantralar, günlük kaydı ve çakra çizimi yer alır. Her bir çakranın merkezi psikolojik temaları nı n, stresin psikolojik semptomları nı n ve sağlıklı çakra enerjisini geri getirebilecek terapötik eylemin bir özeti için Tablo 2.2'ye bakın.

Çakralar ve Gelişim Aşamaları Çakra

sistemi ayrıca insanın psikososyal gelişimi ile paralellik göstermektedir. Çakraları bu bağlamda incelemek, hem sağlıklı hem de sağlıksız gelişim yörüngelerinin anlaşılmasını geliştirmek için dir (Best, 2010). Bu modeller, bir çakra ve daha büyük sistem içindeki enerji akışını veya blokajını yansıtır. Bir çakra geliştirme modelinde, her çakranın hedefe yönelik enerjisi ve aktivitesi, bireyleri bir sonraki aşamaya ilerletir, çünkü insanlar dengeye ulaşmak için motive olurlar (Best, 2010). Çakra sistemi, insan olgunlaşmasının arketipsel bir modelini temsil eder ve her çakranın enerjisiyle ilişkili hedefler ve görevler, insan ömrü boyunca mevcut olan temaları yansıtır (Myss, 1996). Çakraların çoğu geliş im modeli, çakraların bilinç seviyelerini bir yaşam süresi sürekliliğine yerleştirir. Judith (1996), bunun yerine, bireylerin yirmi yaş civarında tüm çakra sisteminde dışsal bir odakla geliş imsel olarak döngü yaptıkları nı ve daha sonra yetiş kinlikte içsel bir odak ve daha fazla karmaşıklıkla tekrar döngüye girdiğini iddia eder. Tablo 2.3, çakra geliş iminin yaşam boyu süren bir modelini göstermektedir ve Freud'un psikoseksüel evreleri, Erikson'un psikososyal evreleri, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve Piaget'nin biliş sel evreleri ile paralellikler içermektedir. Judith'in (1996) modelinin yaşları karşılaştırma için italik olarak verilmiştir. Taç çakrası ihmal edilmiştir çünkü taç çakrası geliş imsel olarak tam gerçekleşme deneyimini temsil eder. Çakralar geliş im aşamaları na paralel olabilir, ancak bireylerin her bir çakranın enerjisinin derslerini kucaklayarak ve bu büyümeyi deneyimlerine entegre ederek içinden geçtiği veya aştığı ayrı bilinç alanları dır (Best, 2010; Nelson, 1994).

Machine Translated by Google

Tablo 2.2 Çakraları n Psikolojik Yönleri.

Çakra Temaları		Psikolojik Belirtiler	Düzeltici/ Terapötik Deneyim
Kök	hayatta kalma Güven Aile ve Grup Bağ	Birincil ihtiyaçlarla ilgili korku, kayı p korkusu, huzursuzluk, kaygı , yorgunluk, hipervijilans, hipokondri, izolasyon/ yabancı laş ma duyguları , uyku veya diyet bozuklukları , kronik yorgunluk, düş ük motivasyon, anhedoni	Emniyet/güvenlik ve aidiyet duygusu oluş turmak; korkuyla iliş kili ekleri serbest bı rakı n; fiziksel ve güvenlik ihtiyaçları yla bağ lantı kurun; vücut bakı mı ve an.
sakral Zevk,	duygusallı k Kontrol	İ kincil ihtiyaçlarla ilgili korku, sosyal/ayrı lı k kaygı sı , kontrolü kaybetme korkusu, obsesyonlar ve kompulsiyonlar, kararsı zlı k, agorafobi, kı sı tlı veya aş ı rı duygusallı k, aktivitelerden sı nı rlı / azaltı lmı ş zevk, suçluluk, kendini suçlama/baş kaları nı suçlama, kı sı tlı veya	Değ iş imi kucaklayı n ve kontrolü bı rakı n; suçluluk ve suçlama ile iliş kili ekleri serbest bı rakı n; esnek duygular ve sağ lı klı zevklerle bağ lantı kurun; duygulara özen gösterin.
Güneş Pleksus	Güç Kimlik Sorumluluk	aş ı rı duygusallı k Reddedilme/eleş tirilme korkusu, fiziksel görünüm veya performansla ilgili korkular, mide bulantı sı , düş ük benlik saygı sı , olumsuz veya düzensiz benlik kavramı , değ ersizlik duyguları , iş leri erteleme veya görevlerden	Kendi sorumluluğ unu üstlenin; utanç ve öfkeyle iliş kili takı ntı ları serbest bı rakı n; kiş isel güç/ güç ve benlik saygı sı ile bağ lantı kurun; inanç ve tutumları önemseyin.
Kalpten aş k	Merhamet Manevi ilgi	kaç ı nma, öfke, utanç Sinirlilik, duygusal zayı flı k/ ihanet, kı skançlı k, içerleme, keder, duygulardan kaç ı nma veya en aza indirme, yalnı zlı k, ağ lamaklı lı k, içerleme ve ted duygusal deneyim/kı skançlı k ile kolaylaş tırma; kurar, duyguları rasyonalize eder ş başkaları na kar ş ı);	Koş ulsuz olumlu saygı ve empatiyi teş vik edin; iliş kili ekleri serbest bı rak duygularla bağ lantı kurun (kendinize ve iliş kilere özen gösterin.
Boğ az İ letiş imi	Yaratı cı lı k Seç im	İ letiş im kaygı sı (örneğ in seçici konuş mazlı k), özgün olmayan ş ehir korkusu, kararsı z, riskten kaç ı nan, mükemmeliyetçilik, özeleş tirel, olumsuza odaklanma eğ ilimi, umutsuzluk, kendinden ş üphe duyma	Seç imi ve yaratı cı lı ğ ı kucaklayı n; yargı lama, eleş tiri ve ş üphe ile ilgili ekleri serbest bı rakı n; kiş inin sesi ve gerç eğ i ile bağ lantı ; kendini ifade et ve baş kaları nı dinle; sözlere ve eylemlere özen gösterin.

Machine Translated by Google

Çakra Temaları	Psikolojik Belirtiler	Düzeltici/ Terapötik Deneyim
Kaş Sezgisi Bilgelik Hayal gücü	Depresif ruh hali, umutsuzluk, depresyonu rasyonalize etme giriş imleri veya "çı kı ş yolunu düş ünme", uykusuzluk/hipersomni, kabuslar, dikkatsizlik, zayı f konsantrasyon, ms, iş lerin nası l olması gerektiğ i yanı lsaması na takı lı p kalma, duyusal korkular veya halüsinasyonlar, derealizasyon, duyarsı zlaş ma, "çı ldı rmak" korkusu	Yeni ve alternatif deneyimlere aç ı k olun; birinin sezgisini dinle; zihnin takı ntı ları nı serbest bı rakmak (örneğ in, yanı lsamalar, çarpı tmalar ve saplantı lar); hayal gücü ile bağ lantı kurun; niyetleri ve motivasyonları önemser (kendi anlatı ları).
Taç Gerçekleş tirme Özgürlük	Ölüm korkusu, varoluş sal kaygı veya depresyon, günlük görevlerle boğ ulmuş , manevi meselelerle ilgili iç çatı ş ma, amaç veya anlam eksikliğ i hissi, maneviyattan hayal kı rı klı ğ ı na uğ ramı ş veya aş ı rı ş üphecilik	Anlam oluş turmayı keş fedin; tüm ekleri serbest bı rakı n; evrensel bilinçle bağ lantı kurun; her ş eyle ilgilen.

Çakralar ve Hastalı k/İ ş levsizlik

Çakra sistemi, farklı enerji alanları nı n nası l etkileş tiğ ini ve sağ lı ğ ı nası l etkilediğ ini anlamak iç in bir çerçeve oluş turur. Her çakranı n enerji ve güç türünü farklı laş tı ran kendine özgü tanı mlayı cı özellikleri vardı r (Best, 2010). İ yi sağ lı k, sağ lı klı çakralardan gelir, ancak sistem stres, hastalı k, travmalar ve durgun enerji gibi birçok farklı nedenden dolayı dengesiz hale gelebilir veya bloke olabilir (Deekshitulu, 2014). Bu nedenle çakralar, semptomları haritalamak ve zihin, beden ve ruhu dengelemek iç in tedavi müdahalelerine rehberlik etmek iç in benzersiz bir değ erlendirme aracı sunabilir.

Birçok ruhsal uygulama ve eski gelenek, hastalı k ve sı kı ntı nı n kiş inin enerjisindeki ve/veya ruhundaki tükenmelerden kaynaklandı ğ ı nı öne sürer. Bu anlayı ş la çakralar, neredeyse her türlü insan sı kı ntı sı veya iş lev bozukluğ u iç in geliş miş bir teş his sistemi sağ layabilir (Nelson, 1994). Bazı yoga alimleri, her çakranı n zorlukları nı sı ralı bir sı rayla, bir sonrakine geçmeden önce her birinin olumlu niteliklerini ve enerjisini kucaklayarak geçirmeyi önerir. Bu kı smen, ilk üç çakrada yeterli temellendirme olmaksı zı n, yüksek çakraları n enerjisinin ve derslerinin, manik veya psikotik ataklarda olduğ u gibi, potansiyel olarak bunaltı cı veya korkutucu hale gelebileceğ i inancı ndan kaynaklanmaktadı r (Nelson, 1994). Bunun yerine diğ er yoga uzmanları , daha yüksek bilinç seviyeleri geliş tirmek iç in daha yüksek çakraları hedeflemeyi tavsiye ediyor. Çoğ u zaman bireyler çakralar arası nda değ iş en bir düzende ve kendi hı zları nda hareket ederler, hatta bazen çakralarda geriye doğ ru hareket ederler (Nelson, 1994). Her biri

Machine Translated by Google

Tablo 2.3. Çakralar ve Geliş im Aş amaları

Çakra Çağ ları (Judith'in modeli)	Freud	Erickson	Maslow	Piaget
Kök Bebeklik (0-24 ay)	Oral	Güven vs. güvensizlik	fizyolojik	duyusal motor
Sakral Erken Çocukluk (2-7 yaş) Rahim-12 ay 6-24 ay	anal & fallik	Özerklik vs. Utanç/Şüphe Giriş imi vs. Suç	Emniyet	operasyon öncesi
Güneş Pleksus Orta Çocukluk & Ergenlik (7-18 yaş) 18 ay-3 yı llar	gecikme & genital	Sanayi vs. Aş ağı lı k Kimliği vs. Rol karı ş ı klı ğ ı	Aş k ve ait	Somut Operasyonelden Resmiye operasyonel
kalp erken Yetiş kinlik (18-40 yaş) 3-7 yaş	Genital Yakı nlı k vs. İ zolasyon		öz saygı	Resmi operasyonel
boğ az orta Yetiş kinlik (40-60 yaş) 7-12 yaş	Genital Üretkenlik vs. Durgunluk		öz Güncelleme	Resmi operasyonel
Geç Yetiş kinlik (60+ yı l) Gençlik	Genital Ego Bütünlüğ ü vs. Çaresizlik		aş kı nlı k	Resmi operasyonel

çakra aktif, az aktif/engellenmiş , aş ı rı aktif veya pasif olarak dengelidir, çakra sisteminin bireyin fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağ lı ğ ı nı nasıl etkileyeceğ ini belirler.

Çakralar tipik olarak açı k veya kapalı olarak tanı mlanı r ve bir veya daha fazla çakranı n enerjisi aş ı rı veya eksik olduğ unda dengesizlik oluş ur. Açı k bir çakra enerjiyi alı p ifade edebilirken, kapalı bir çakra enerji akı ş ı ndan ayrı lı r. Çakra dengesizlikleri, bir bireyin hayatı ndaki yaygı n ve/veya kalı cı kalı plar veya belirli bir olaya geçici ve belirli bir yanı t olabilir. Aş ı rı kapalı bir çakra, kronik bir kaçı nmayı düş ündürürken, aş ı rı açı k bir çakra, karş ı lanmayan bir ihtiyaçla ilgili kronik bir sabitlenmeyi veya aş ı rı telafiyi gösterebilir (Judith, 1987; 1996). Süreklilikteki her iki uç da, iş lev bozukluğ u ve baş a çı kma ile ilgili sorunlara ve ayrı ca enerji akı ş ı nda bloklara yol açar.

Çakra blokajları nı n beş ana kategorisi vardı r: fiziksel, zihinsel, entelektüel, enerjik ve karma (Saradananda, 2018). İ lk üç tip psikolojik tedaviyle en alakalı olanlardı r. Fiziksel bloklar, temel öz bakı m ihtiyacı nı gösterir. doğ ru ilk adı m

Machine Translated by Google

sağlıklı çakralar, kişinin vücuduna yeterli uyku/dinlenme, besleyici beslenme, düzenli egzersiz ve herhangi bir fiziksel rahatsızlık için tıbbi tedavi ile dikkat ederek fiziksel bloklar üzerinden çalışır. Zihinsel bloklar, bireyin gerçekleştirmesine müdahale eden duygusal, bilişsel ve kişilerarası kalıplardır. Entelektüel, zihinsel ve duygusal bloklar, katı ve uyumsuz alışkanlıkların çakra sistemi içindeki akışı bozduğu psikolojik katılığın yönleri olarak kavramsallaştırılabilir.
Entelektüel bloklar, analitik zihin baskın olduğunda ve bireyin düşüncesi gerçek ve sınırlı hale geldiğinde ortaya çıkar. Enerji blokları, yaşam enerjisinin ("prana") vücudun belirli bir bölümüne ulaşmasını önleyen ve bu bölümün zayıflamasına ve hasta olmasına neden olan nadi yoluyla enerji akışındaki kesintilerdir. Son olarak, karma bloklar, geçmiş yaşamlardaki Hindu inancıyla ve bireylerin geçmiş eylemlerin bazı enerjik sonuçlarını taşıyabileceğiyle ilgilidir.

Çakralar ve Uyumsuzluk/Benlik Tutarsızlıkları Bireyin

benlik kavramı ve çevrelerindeki dünya hakkındaki anlayışı, çakra sisteminde gezinmeyi öğrendikçe olgunlaşır ve derinleşir. Benliğin evrimi, bireyleri çakra enerjisi hiyerarşisinden kendini gerçekleştirmeye doğru iten itici güçtür ve çakra enerjilerinin entegrasyonu, eksiksiz ve istikrarlı bir kimliğin oluşumuna izin verir.

Hümanist psikoloji dilinde, yoga veya çakra temelli terapinin amacı, zihin-beden uyumu, kendi içinde uyum (kendiyle bütünleşme) ve kişinin değerleri ve eylemleri arasındaki uyumu sağlamaktır.
Sıkıntı, hastalık ve işlev bozukluğu, uyumsuzluğun ve uyum sağlamaya yönelik uyumsuz girişimlerin tezahürleridir. Çakra blokları aynı zamanda kendi kendine tutarsızlık türleri olarak da kavramsallaştırılabilir. Kişi çakralarla enerjik olarak çalışırken, onları ya dengeyi yeniden sağlayan bir değişiklik yapmaya ya da bunun sonucunda ortaya çıkan sıkıntıyla başa çıkmaya zorlayan birçok içsel çelişkiyle (beden, benlik ya da eylemler içinde) karşı karşıya kalırlar. İnsanlar bu uyuşmazlığı onarmak için harekete geçmediğinde, ilişkili çakra işlev bozukluğuna takılıp fiziksel ve psikolojik belirtilere neden olurlar. Dengesizlik vücutta ve bireyin psişesinde ne kadar uzun süre kalırsa, içselleştirilmesi ve kişinin kimliğinin bir parçası olarak anlaşılması o kadar olasıdır. Ayrıca, küçük bir çakra dengesizliği olarak başlayabilen şey, kronik, şiddetli veya zayıflatıcı psiko-duygusal bir sorun haline gelebilir ve sistemdeki diğer çakraları etkileyebilir.

Çakra Sağlık ve Şifa

Genel olarak konuşursak, çakralarla çalışmanın üç yöntemi vardır. Birincisi, yoga, duruş ve fiziksel gevşeme/uyarıcı uygulamalar dahil olmak üzere çakralarla fiziksel olarak bağlantı kurmaktır. İkinci yöntem, meditasyonlar olabilecek ilişkili çakra özelliklerine odaklanmaktır.

Machine Translated by Google

görüntüler, sesler, kokular, elementler, renkler vb. Üçüncü teknik, her bir çakra ile bağlantılı duygu ve değerlere hitap etmektir (Judith, 1987).
Çakra-Organize Kabul ve Taahhüt Terapisi (COACT), üç yöntemin bileşenlerini birleştirir, ancak özellikle beden, benlik kavramı ve eylemler içindeki dengeyi yeniden sağlamak için birinci ve üçüncüyü vurgular. Hastalar çakralarla çalışmanın diğer yöntemlerini keşfedebilir, ancak klinisyenler yalnızca yetkileri dahilindeki yöntemleri uygulamalıdır. Örneğin, insanların uçucu yağlar, kristaller veya vücuttaki belirli noktalara fiziksel temas yoluyla çakralarla çalışması yaygındır. Bir davranışsal sağlık klinisyeni, yalnızca uygun şekilde eğitilmiş ve bilgili oldukları teknikleri kullanmalıdır. COACT, deneysel olarak desteklenen davranışsal sağlık müdahalelerini kullanarak çakralarla çalışmak için pratik bir çerçeve sağlar. Her hastanın çakra sistemi bir bütün olarak ele alınmalı ve çakralar sadece o kişinin sistemindeki diğer çakralarla karşılaştırılmalıdır. Yalnızca bireyin kendi içinde dengelenmesi gerekir, bu nedenle bireyler arasında karşılaştırma yapmak bilgi vermez ve ters etki yapar.

Bu kitaptaki yaklaşım, Kabul ve Kararlılık Terapisine (ACT) dayanmaktadır ve özellikle sağlıklı çakra enerjisini eski haline getirmek için artan psikolojik esnekliği hedefler. ACT, çakralarla çalışmaya uyarlanabilen tek terapi değil, yoga ve Doğu felsefesi ile birçok temel fikri paylaştığı için seçildi. Ayrıca, psikolojik esneklik modelinin dili, esnek olmayan enerji kalıplarına dayalı bir işlev bozukluğu kavramsallaştırması ve esnekliği ve dengeyi geri kazanmanın sağlığı iyileştirmenin anahtarı olduğu fikriyle iyi bir uyum içindedir.

Araştırma

1970'ler ve 1980'ler boyunca, bireyler sağlık bakımlarında daha büyük bir rol oynamak istedikçe bütünsel ve alternatif tedavilere ilgi arttı (Harlan, 2001). Bu yöntemleri deneysel olarak araştırmak için Ulusal Sağlık Enstitüsü (NIH), 1998'de Alternatif Tıp Ofisi'nden Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi'ni (NCCAM) kurdu (Harlan, 2001). Tamamlayıcı ve alternatif tıbbın (CAM) dili genellikle vücudun (örneğin enerji, çakralar, auralar, yaşam gücü, dengesizlikler) kaydileştirilmesiyle ilgilidir. fiziksel bedeni kontrol eder (Fadlon, 2004). Ayrıca, TAT yaklaşımlarının çoğu Batı kültürünün dışından kaynaklanmıştır. Günümüzde sağlık hizmeti sağlayıcıları, TAT uygulamalarını yaygın olarak evcilleştirmiş ve Batılılaşmış popülasyonlar için daha tanıdık ve kabul edilebilir hibrit tedavilere dönüştürmüştür.

Birçok TAT tedavisinin ampirik desteği vardır; ancak, çok daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Biyomedikal modeli takip eden CAM araştırma ve eğitimi (örneğin, paylaşılan terminoloji, laboratuvar gösterileri, bilimsel protokoller).

Machine Translated by Google

etkilerini inceler), çoğu modern sağlık uzmanı ve birçok tüketici için bu uygulamaları meşrulaştırmaya yardımcı olduğu görülmektedir (Fadlon, 2004). D'Silva ve meslektaşları (2012) tarafından yürütülen bir meta-analizde, bir veri tabanı araştırması nda bulunan tamamlayıcı ve alternatif tıp (CAM) çalışmaları nın sadece yüzde 2'si, çalışmanın bilimsel titizliği ve kalitesine dayalı katı dahil etme kriterlerini karşıladı . . Yazarlar, tıbbi tedavileri değerlendirme yöntemlerinin, benzersiz yönetim ve değişim mekanizmaları nı yerleştirmek için CAM yaklaşımları nı n çalışması nda değiştirilmesi gerekebileceğini öne sürüyorlar. Geleneksel biyomedikal çerçevenin dışındaki tedavileri incelerken aynı kalitede araştırma ve bilimsel titizliği sürdürmek, CAM araştırmacıları için devam eden bir zorluktur.

Bu araştırma güçlükleri nedeniyle, ortaya çıkan birçok TAT yaklaşımı na ilişkin sınırlı bilimsel çalışma bulunmaktadır. Bununla birlikte, modelin ampirik değeri hakkında hiçbir şey söylemediği için, herhangi bir yaklaşımın gayri meşruluğu hakkında iddialarda bulunmak için bilimsel araştırma eksikliği kullanılamaz (Jaenke, 2019). Fiziksel olmayan bilinç alanları ve maddi olmayan deneyimler, geleneksel yöntemlerle bilimsel olarak kanıtlanamaz veya yanlışlanamaz (Miovic, 2018). Ayrıca, psikoloji alanı her zaman beş duyu ile gözlemlenemeyen yapıları ve fikirleri incelemiştir. Bu fikirlerle etkili bir şekilde çalışmak için depresyonu, özsaygıyı veya kişiliği "görmemiz" gerekli değildir.

Çakra Araştırması

Her çakranın farklı nitelikleri olmakla birlikte, çakralar arasında da örtüşme ve işbirliği vardır, öyle ki, sadece bir çakra içindeki sorunlardan hiçbir fiziksel veya psikolojik sorun ortaya çıkmaz. Çakralar birbirini dışlamaz, bu da ayırt edici geçerlilik için destek bulmayı özellikle zor ve önemli kılar. Tıbbi veya psikolojik bir semptomun hangi çakralardan kaynaklandığını bilmek, nedene ve sorunun nasıl iyileştirileceğine dair daha fazla fikir verebilir. Örneğin, solar pleksus çakrasından kaynaklanan depresyon (kendilik ve öz değer duygusundan yoksun), alın çakrasındaki depresyondan (varoluşsal depresyon, umutsuzluk) farklı tezahür eder, ancak birçok ortak semptomu paylaşabilirler. Her sendromun benzersiz özelliklerini hedefleyen tedavi, muhtemelen onları aynı şekilde tedavi etmekten daha etkili olacaktır.

Çakra enerjisinin yayınlanmış tek standartlaştırılmış ölçüsü, denekleri her çakradaki yerleşimlerinin gücü hakkında bilgilendirmek için tasarlanmış 74 maddelik bir öz bildirim aracı olan Caroline Myss'in Sağlık Sorunları ve Hastalık Kontrol Listesi'dir (CHII). ; Schneider, 2004). Ölçü, büyük ölçüde Ruhun Anatomisi'ndeki (Myss, 1996) bilgilerin bir özetidir ve Myss, CHII hakkında güvenilirlik veya geçerlilik çalışmaları yayınlamamıştır. Schneider (2004), çakra enerjisini niteliksel olarak ölçmeyi ümit eden bir tez çalışması na hazırlık olarak, CHII üzerinde birkaç analiz yaptı ve 74 maddenin alanlar arasında çapraz korelasyon gösterdiğini ve yedi açık alt ölçeğin ortaya çıkmadığını bildirdi. Böylece, CHII mümkün olabilirken

Machine Translated by Google

Bir bireyin en güçlü çakra enerjisini tahmin etse de, çeşitli bozuklukları n enerji nedenlerini teşhis etmede bir yardımcı olarak kullanılacak kadar spesifik veya ampirik olarak desteklenmemiştir.

Schneider (2004), çakra enerjisini ölçme girişiminde, katılımcılardan beş deneme tarzı soruya yanıt vermelerini istedi ve ardından yanıtları nı analiz için kodladı. Schneider (2004), onun ölçümünü Niteliksel Yanıtlar (ACT-QR) aracılığıyla Çakraları n Değerlendirilmesi olarak adlandırdı. Beş deneme istemi, belirli çakra enerjileriyle bağlantılı farklı alanları hedef aldı. Beklendiği gibi, Schneider (2004), katılımcıları n çoğunun ilk üç çakrada baskın olduğunu, ancak yedi farklı alt ölçeğin ortaya çıktığını ve soruları nın ve kodlama yönteminin ayırt edici geçerliliğini desteklediğini buldu.
Bununla birlikte, ACT-QR ve CHII arasındaki eşzamanlı geçerlilik sadece çakra altı için bulunmuştur (Schneider, 2004). Schneider ayrıca, çakra alt ölçeklerinin eşzamanlı geçerliliğini test etmek için iyi kurulmuş ve yaygın olarak kullanılan ölçümlerle beklenen korelasyonları bulamadı, ancak seçilen ölçümlerin çakra enerjisinin muhtemelen zayıf belirleyicileri olduğu ve çakraları ayırt edecek kadar değişken olmadığı sonucuna vardı.

Bugüne kadar çakralarla ilgili klinik çalışmalar çoğunlukla doktorlar tarafından ve kendi kendini tanımlayan kahinlerin, tıbbi sezgilerin veya çakra sistemini gözlemleme yeteneği olduğunu iddia eden diğer kişilerin yardımıyla yürütülmüştür. Basiretçi Dora van Gelder Kunz, hemşirelik profesörü Dr.
Dolores Krieger, binlerce sağlık çalışanını n eğitim aldığı "terapötik dokunuş" tekniğini geliştirmek için çalıştı ve daha sonra doktor Dr. Shafica Karagulla ile birlikte The Chakras and the Human Energy Fields (1989) adlı bir kitabın yazarlığını yaptı. Van Gelder Kunz araştırmaları nda tıbbi hastaları gözlemledi ve renk, titreşim, hız, parlaklık, gölge, berraklık, yoğunluk ve boyut dahil olmak üzere çakraları nda gördüklerini anlattı (Karagulla & van Gelder Kunz, 1989). Van Gelder Kunz'un, hastanın tıbbi geçmişi hakkında önceden bilgisi olmadan, hastanın tıbbi durumuyla/durumları yla uyumlu olarak çakra sisteminde enerji değişiklikleri ve bozulmalar gözlemlediği bildirildi.

Diğer araştırmalar, sağlık yararları üretmek için klinik olarak çakra sistemiyle çalışmaya odaklanmıştır. İsveç'teki bir araştırma ekibi, temel sağlık değerlendirmeleri düşük olan hem erkeklere hem de kadınlara zihin-beden ve vücut-enerji teknikleri konusunda yoğun bir kurs verdi (yedi gün boyunca günde 14 saat) ve sağlık sonuçları nı inceledi. Kurs, kendini tanıma yoluyla kişisel gelişimin nasıl sağlanacağını öğretti ve onu yedi çakra hakkında bilgilerle destekledi. Kursun, duygusal esenlik, bilişsel işlevler, uyku ve ağrı dahil olmak üzere sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu; yanı sıra artan bir tutarlılık duygusu (Fernros ve diğerleri, 2008).

Kore'de 31 yetişkin, Caroline Myss'in Çakra Meditasyon Müziği (McNamara, 2002) kullanarak haftalık 30 dakikalık dört meditasyon grubundan en az birini tamamladı ve meditasyon grubuna katılmayan 32 yetişkinle karşılaştırıldı. Her iki grubun tüm üyeleri çalışma boyunca yüksek düzeyde güç ve iyilik halini korurken, gruba katılanlar

Machine Translated by Google

iki haftalık müdahaleden sonra artan güç ve esenlik bildirdiği bulundu. Katılmayanlar aslında çalışma süresince hem güç hem de refahta hafif bir düşüş bildirdiler (Kim, Park ve Kim, 2008).

Farklı alanlardan ve geçmişlerden gelen sağlık hizmeti sağlayıcıları, müzik/ses terapisi (Balasubramanian ve diğerleri, 2016), hidroterapi (Nagaich, 2016), aromaterapi (Sreelakshmi & Manay) gibi modaliteler için çakra tabanlı bir modelin potansiyel faydaları hakkında ayrıca yazmışlardır. , 2008), optometri (Berne, 2012) ve diş hekimliği (Sawicki, 2012).

Gilchrist ve Mikulas (1993), Freud, Piaget, Eriksin ve Maslow'un gelişim aşamaları na paralel aşamalarda çakra temelli bir grup gelişimi modeli geliştirdiler. Bu modelde gruplar, öne çıkan çakra temaları yla karakterize edilen aşamalardan geçerler: güvenlik, duyum, güç, sevgi, yaratıcılık/ algılama, bütünleşme/dikkat ve gerçekleştirme/aydınlanma. Gilcrhist ve Mikulas, güvenlik aşamasında grup üyelerinin güçlü bir temel oluşturmaları ve birbirleriyle uyum ve rahatlık oluşturmaları gerektiğini öne sürdü. Duygu aşamasında, grup üyeleri sınırları test eder, birbirleriyle olan kişilerarası etkileşimlerinden öğrenir ve daha fazla duygusal ifadeyle meşgul olurlar. Güç aşamasısırasında, grup üyeleri grup içindeki çatışmaları çözmek ve kendini anlama ve kontrol konuları nı keşfetmek için çalışırlar. Aşk aşamasında, grup üyeleri karşılıklı saygı ve şefkatle etkileşime girdikçe grup, kendilerini uyumlu hissetmeye başlar. Yaratıcılık aşamasısırasında, grup gerçekten işbirliği yapar ve ortak yaratıcı problem çözme ile meşgul olur. Grup üyeleri birbirlerini besler ve açıklık ve anlayış gösterirler.
Entegrasyon aşamasında, bireyler grup içindeki kimliklerini bulmak için iç gözlemle meşgul olurlar. Son olarak, gerçekleştirme aşamasında, bireyler grupla derin bir birlik duygusu yaşarlar ve hem bireysel hem de grup sorunları çözülür.

Son olarak, bu yazarın doktora tezi (Hale, 2019), her bir çakrayla ilişkili psikolojik temalara dayalı olarak çakra enerjisinin öznel bir öz bildirim ölçüsünü geliştirdi. Ölçü, Çakra Enerji Envanteri (CEI) olarak adlandırıldı ve her biri 13 maddeden oluşan yedi çakra ölçeğinden oluşuyordu. CEI çakra ölçeklerinin iyi bir iç güvenirliğe ve yapı geçerliliğine sahip olduğu bulundu. Çakra sisteminin düzensiz yeme kalıpları ndaki potansiyel etkisini incelemek için, CEI çakra ölçekleri, klinik olmayan bir popülasyonda anoreksiya tipi ve bulimia tipi düzensiz yeme davranışları nın yordayıcıları olarak test edildi. Kendinden tutarsızlıklar (gerçek olması gereken ve gerçek-ideal), çakra enerjisi ile düzensiz yeme davranışları arasındaki ilişkiye muhtemelen aracılık ettiği için ayrıca test edildi. En alttaki üç çakranın (kök, sakral ve solar pleksus) ve gerçek olması gereken tutarsızlıkların bileşik bir değişkeni, anoreksiya benzeri diyet semptomları nı öngördü. Gerçek-olması gereken tutarsızlıkları da bu çakralar ve anoreksiya semptomatolojisi arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etti. Ek olarak, gerçek-ideal tutarsızlıklar ve solar pleksus, kalp ve boğaz çakraları nın bileşik bir değişkeni

Machine Translated by Google

tahmin edilen bulimia benzeri semptomlar. Bu çakralar ve bulimia semptomatolojisi arası ndaki iliş kide gerç ek-ideal farklı lı klar kı smen aracı lı k etmiş tir. Bu iki arabuluculuk modeli, düzensiz yeme alı ş kanlı kları nı n geliş iminde zayı f çakra enerjisinin rolünü destekler ve çakranı n etkisinin bir kı smı nı n kendi kendine çeliş kiler yoluyla olduğ unu öne sürer. Bağ ı rsak ve sindirim sistemi ile iliş kili solar pleksus çakrası nı n ayrı ca düzensiz yeme davranı ş ları nı n benzersiz bir göstergesi olduğ u bulundu. Bu iliş ki, düzensiz yeme geliş iminde benlik kavramı , ego kimliğ i, benlik saygı sı ve kiş isel güç gibi temaları n rolünü vurgular.

Referanslar

Anandamurti, SS (1968). "Bu dünya ve sonraki." Subhasita Samgraha, Cilt 4. Ananda Marga.

Avalon, A. (1918). Yı lan gücü. Kayı p Kütüphane.

Balasubramanian, SV, Balasubramanian, G. ve Ramanathan, G. (2016). Müziğ e dayalı bütünleş tirici tı p sistemi. Sağ lı k ve Tı pta Alternatif Tedaviler, 22, 14–23.

Bern, S. (2012). Sağ lı ğ ı düş me bilimi. Davranı ş sal Optometri Dergisi, 23(3), 63-67.

En iyi, KC (2010). Yaş am boyu geliş imin bir çakra sistemi modeli. Uluslararası Kiş ilerarası Çalı ş malar Dergisi, 29(2), 11–27.

Korkak, HG (1985). Jung ve kundalini. Analitik Psikoloji Dergisi, 30 (4), 379-392.

Cunningham, O. (1981). Etkileyici bir çerç eve içinde psiş ik iyileş me ve içgörü odaklı tedavi iliş kisi. Pratt Institute Yaratı cı Sanatlar Terapisi İ ncelemesi, 2, 15–24.

Deekshitulu, B. (2014). Psikolojik stres üzerine çakra meditasyonunun iyileş mesi. Hint Pozitif Psikoloji Dergisi, 5(4), 398-402.

D'Silva, S., Poscablo, C., Habousha, R., Kogan, M., & Kligler, B. (2012). Bir dizi depresyon şiddeti için zihin-beden tı bbı tedavileri: Sistematik bir derleme. Psikosomatik, 53, 407-423.

Fadlon, J. (2004). Meridyenler, çakralar ve psiko-nöro-immünoloji: Kaybolan beden ve alternatif tı bbı n evcilleş tirilmesi. Beden ve Toplum, 10(4), 69-86.

Fernros, L., Furhoff, A.-K., & Wändell, PE (2008). Bileş ik zihin-beden terapilerini kullanarak yaş am kalitesini iyileş tirme: Beden hareketi ve nefes terapisi, rehberli imgeleme, çakra deneyimi ve farkı ndalı k meditasyonu ile bir kurs müdahalesinin değ erlendirilmesi. Yaş am Kalitesi Araş tı rması : Tedavi, Bakı m ve Rehabilitasyonun Yaş am Kalitesi Yönleri Uluslararası Dergisi, 17(3), 367-376.

Gilchrist, R., & Mikulas, WL (1993). Çakra tabanlı bir grup geliş tirme modeli. Grup Çalı ş ması nda Uzmanlar Dergisi, 18(3), 141–150.

Goswami, SS (1999). Layayoga: Çakralar ve kundalini için kesin rehber. İ ç Gelenekler.

Hale, R. (2019). Çakraları n beden imajı kendi kendine tutarsı zlı kları yoluyla düzensiz yeme kalı pları üzerindeki etkisi. [Yayı mlanmamı ş doktora tezi]. Indianapolis Üniversitesi.

Machine Translated by Google

Harlan, WR (2001). Randomize kontrollü çalışmalar kullanarak tamamlayıcı ve alternatif tıp üzerine araştırma. Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi, 7(1), 45-45.

Jaenke, KA (2019). Ruhsal zeka ve beden. Revizyon, 32/33(4/1), 71-82.

Jung, CG (1976). Kundalini yoga üzerine psikolojik yorumlar. Bahar, 1-31.

Judith, A. (1987). Yaşam çarkları: Çakra sistemi için bir kullanıcı kılavuzu. Llewellyn Dünya çapında.

Judith, A. (1996). Doğulu beden, batılı zihin: Psikoloji ve çakra sistemi üzerine giden yol. Gözyaşı Sanatları.

Karagülla, S., & van Gelder Kunz, D. (1989). Çakralar ve insan enerji alanı. Teozofi Yayınevi.

Kim, TS, Park, JS ve Kim. MA (2008). Meditasyonun güçle ilişkisi ve esenlik. Nursing Science Quarterly, 21(1), 49-58.

Maxwell, R. (2009). Yoga çakra ifadesinin fizyolojik temeli. Zygon, 44(4), 807-824.

McNamara, S. (2002). Caroline Myss'in çakra meditasyon müziği (Ses CD'si). Doğru geliyor.

Mioviç, M. (2018). İntegral yoga psikolojisi: Klinik korelasyonlar. Uluslararası Kişilerarası Çalışmalar Dergisi, 37(1), 199-225.

Myss, C. (1996). Ruhun Anatomisi. Üçüncü Nehir Basın.

Myss, C., Shealy, CN ve Bruce, R. (2016). Sağlık Sorunları ve Hastalık Kontrol Listesi. https://www.myss.com/product/checklist-of-health-issues-and-illness/ adresinden alındı.

Nagaich, U. (2016). Hidroterapi: Hastalığı önleme aracı. Gelişmiş Dergisi Farmasötik Teknoloji ve Araştırma, 7(3), 69.

Nelson, JE (1994). Delilik mi, aşkınlık mı? Modern bir transpersonal teşhis sistemi için antik Doğu'ya bakmak. Revizyon, 17(1), 14.

Nemri, K. (2004). Aiijii şifa ve çakraların hastalık ve şifa ile ilişkisi. Bildiriler (Din ve Fiziksel Araştırmalar Akademisi), 36-42.

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayıncılar.

Saradanda, S. (2018). Çakralar için temel rehber. Watkins.

Sawicki, L. (2012). Yin yang değil: Daha iyi sağlık için eski yol. Lester Sawicki (Kendinden yayınlanmıştır).

Schneider, K. (2004). Niteliksel yanıt (ACT-QR) yoluyla çakraların değerlendirilmesine ilişkin niteliksel ve niceliksel bir doğrulama çalışması. California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno, CA.

Sreelakshmi, R. ve Manay, NS (2008). Aromanın insan aurası na etkisi: Pranaların niteliksel titreşimi. Psikolojik Çalışmalar, 53(2), 137-145.

Singh, AN (2006). Psikosomatik bozukluklarda yoga terapilerinin rolü. Uluslararası Kongre Serisi, 1287, 91-96.

Machine Translated by Google

COACT'ın 3 Temel İlkesi

Bu bölüm, Çakra-Organize Kabul ve Taahhüt Terapisinin (COACT) temel ilkelerinin bir özetini sağlamak için yoga psikolojisi ile Kabul ve Kararlılık Terapisinin (ACT) entegrasyonunun ana hatlarını vermektedir.
Araştırmalar, psikolojik esneklik süreçlerinin, belirli bir endişe veya problem sunma bağlamında bağlamlandırıldığında daha spesifik ve istenen etkiler ürettiğini bulmuştur (Carrasquillo ve Zettle, 2014). COACT, psikosomatik semptomları tedavi etmek için ACT'nin psikolojik esneklik becerilerini bir yoga çerçevesi içinde ele alır. COACT sırasında, psikolojik esneklik becerileri, somatik farkındalık, kendi kendine bütünleşme ve değerlere dayalı eylem yoluyla çakra sistemini iyileştirmek için kullanılır.

Ruhsal Zeka

Danah Zohar 1997'de "ruhsal zeka" terimini ortaya attı ve on iki temel ilkeyi özetledi: öz-farkındalık (kişinin değerlerinin bilgisi), kendiliğindenlik (anda dikkat), vizyon ve değer odaklı olma, bütünsellik ("büyük olanı görme". resim" ve aidiyet duygusu yaşama), şefkat, çeşitliliği kutlama, alan bağımsızlığı (çoğunluğa karşı olsa bile kendi kanaatlerine sahip olma), alçakgönüllülük, temel sorular sorma eğilimi, yeniden çerçeveleme yeteneği (geri adım atma ve daha geniş bağlamı görme), olumsuzlukların olumlu kullanımı (acı ve hatalardan öğrenme/büyüme) ve meslek duygusu (vermeye veya hizmet etmeye çağrılmış duygu) (Zohar, 1997). David King'in (2008) ruhsal zekayı kişinin deneyiminin maddi olmayan bileşenlerinin farkındalığını, entegrasyonunu ve uygulamasını kolaylaştıran zihinsel kapasitelerin bir toplamı olarak kavramsallaştırması da dahil olmak üzere yıllar içinde başka tanımlar ortaya çıkmıştır (Jaenke, 2019). King, ruhsal zekanın dört temel bileşeni olduğunu öne sürer: eleştirel varoluşsal düşünme, kişisel anlam üretimi, aşkın farkındalık ve bilinçli durum genişlemesi. Spiritüel zekanın bu ilkeleri, yoga psikolojisinin (Rama ve diğerleri, 1976) ve psikolojik esnekliğin (Hayes ve diğerleri, 2012) ilkelerine çarpıcı biçimde benzerdir. Ayrıca, çakra sistemi beden yoluyla ruhsal zekayı geliştirmek için bir araç olarak kullanılabilir (Zohar ve Marshall, 2000) ve bu nedenle psikolojik esnekliği geliştirmek için de kullanılabilir. COACT'ın temeli budur.

DOI: 10.4324/9781003251293-4

Machine Translated by Google

Zihin-Beden İlişkisi

Araştırmaları, zihin-beden ilişkisinin çift yönlü olduğunu ortaya koymuştur (Peper & Lin, 2012). Hem zihnin hem de bedenin iyileştirme yeteneklerini devreye sokmak için, her birinin iç işleyişini ve nasıl etkileşime girdiklerini anlamanız gerekir. COACT, zihin-beden bağlantısını ve her birinin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı ve iyileşmeyi geliştirmek için kendi kendini yönetme yeteneğini devreye sokmak için bu çerçeveyi sağlamayı amaçlar.

Amerika Birleşik Devletleri'nde ve birçok Batılı kültürde, bireyler öncelikle zihinden hareket ederler ve bedeni bir araç olarak görürler; zihnin amaçlara ulaşmak için kullandığı bir şeydir ve bilgiyi depolamak ve almak için kendi içinde önemli bir kap değildir. Alternatif olarak, zihin nadiren vücudun çalışması için bir araç olarak düşünülür (Rama ve diğerleri, 1976).
Yoga, gerçek Benliğin hiçbiri olmadığını ve her ikisinin de bilgi işleme ve hedefe yönelik eylem için kullanılabileceğini anlamak için bireylerin hem zihinden hem de bedenden uzaklaşmasına yardımcı olur. Bu bakış açısıyla kişi, düşüncelerini kontrol etmek yerine gözlemleyebilir, düzenleyebilir ve uyarlayarak kullanabilir. Benzer şekilde, kişi işlevlerini gözlemlemek için fiziksel duyumlardan kurtulabilir (Jaenke, 2019; Rama ve diğerleri, 1976).

Bazı hastalara bir zihin-beden tedavisi yaklaşımı sunmak, kendilerini güvende ve bedenlerini yeni bir şekilde deneyimlemeye açık hissetmelerine yardımcı olmak için erken terapötik çalışma gerektirebilir. Hasta beden farkındalığı oluşturmayı ve fizyolojik duyum ve semptomlara katkıda bulunan düşünce, duygu ve eylemlerde değişiklik yapmayı öğrenirken bir öğrenme eğrisi ve/veya rahatsızlık olabilir (Bakal, 1999). Pek çok hastanın semptomları nı şimdiye kadar kendi kendini kontrol etme ve vücutlarını görmezden gelme çabaları temelinde yönetmesi yaygın olacaktır. Vücutla yeniden bağlantı kurmaya başlamaları onlar için mantıksız, kafa karıştırıcı ve hatta korkutucu olabilir. Güvenli bir terapötik ilişki ve alan oluşturmak bu nedenle zorunludur ve herhangi bir müdahale için temel bir temel oluşturur.

Yoga

Yoga, Sanskritçe'de "birleşme" veya "bir araya gelme" anlamına gelir. Yoga pratiği, fiziksel duruşlar, nefes egzersizleri, meditasyon ve rahatlama yoluyla zihin, beden ve nefesin birliğidir (Spence, 2021). Sağlık hizmetlerinde, yoga temelli tedaviler tipik olarak sekülerdir ve belirli bir yoga sisteminden (örneğin hatha) ziyade genel ilke ve uygulamaları vurgular. Yoga, bedeni benliğin fiziksel kılıfı olarak görür (Tait tiriya Upanishad, 2020, 2.1), ancak birçok kişi yalnızca ağrı veya rahatsızlık deneyimleri sırasında bedenleriyle ilgilenir. Hasta veya incinmiş hissettiklerinde, aniden bedenlerinin farkına varırlar ve "onarmak" için can atarlar. İnsanlar genellikle harici bir neden (örneğin, virüs, bakteri, dış bir nesneden kaynaklanan yaralanma) varsayar ve bu nedenle harici bir çözüm ararlar (örneğin, ilaç,

Machine Translated by Google

bandaj) muhtemelen vücudun yüzeyindeki bir sorunu çözer. Yüzeysel ağrı bir kez çözüldüğünde, çoğu dikkatlerini dış dünyaya çevirir (Rama ve diğerleri, 1976). Vücudun iç işlevlerine yönelik bu dikkat eksikliği, psikosomatik hastalıkları anlama ve tedavi etme zorluğuna katkıda bulunur. Pek çok modern kültür, bireyleri bedenleri hakkında bir farkındalık geliştirmeye teşvik etmez; bu, içsel geri bildirim almaya ve vücudun yardım sinyallerini duymaya olanak tanır. Bunun yerine, insanlar vücudun işlevlerinin gönüllü kontrolünün dışında olduğuna ve seçim ve irade tarafından etkilenmediğine inanma eğilimindedir (Rama ve diğerleri, 1976). Bu işlevler kişinin farkındalığının dışında kaldığı sürece, onları değiştirmek için yapılabilecek çok az şey vardır.

Yoganın zihinsel yönleri meditasyon, konsantrasyon ve kendini gözlemlemeyi içerir. Zihni düzenlemenin tek yolu, iç gözlem yoluyla zihinsel alanı incelemek, her bir yönün farkındalığını artırmak ve onu bütünle bütünleştirmektir (Rama ve diğerleri, 1976). İçebakış, benliği, bazen "gözlemleyen benlik" veya "kişilerarası benlik" olarak adlandırılan zihnin içeriğinden ayırmayı gerektirir. Onunla iç içeyken kişinin içsel etkinliğini gözlemlemesi imkansızdır. Amaç, kişinin anlık zihinsel deneyiminin perspektifinden bakmak yerine bakmaktır. Akıldan gözlem yapmak problem çözmeyi, analiz etmeyi ve yorumlamayı üretme eğilimindedir. Zihin bunu yapar ve bunu iyi yapar. Bununla birlikte, bu aktivite şu anda mevcut olmayı ve kişinin deneyimlerinin ortaya çıkmasına tanık olma yeteneğini engeller. İç gözlem uygulaması sırasında, "dinleme", ondan bir şeyler öğrenmek için dikkati ve farkındalığı belirli bir içeriğe odaklamak anlamına gelir; "Giriş", bir duygunun, düşüncenin veya duyumun tam ifadesine izin vermek için bilinçli ve gönüllü olarak bir deneyime girmek anlamına gelir; "anlama" ise gözlemleme, dinleme ve süreçlere girme arasındaki süregelen dengeyi ifade eder (Miovic, 2018).

Kriya yoga, kendini meditasyona ve diğer, daha gelişmiş yoga sistemlerinin pratiğine hazırlamayı amaçlayan yeni başlayan bir yoga tarzıdır. Kriya yoga, daha yüksek bir bilinç geliştirmek için kendi kendine çalışma, kemer sıkma ve bağlılıkları bırakmayı içerir (Ajaya, 1976). Kendi kendine çalışma pratiği, kişinin kendini daha uzak ve nesnel bir şekilde görmeyi öğrenmesi anlamına gelir. Bu süreçte, kişi istekler ve ihtiyaçlar arasındaki farkı keşfeder. Bu farkındalıkla, bireyler bağlanma kalıplarını belirler ve gerçek ihtiyaçlara dayanmayanları serbest bırakır. Ayrıca, kişi içsel olaylara (örneğin, düşünceler, duygular, duyumlar, anılar) ilişkin merakını dile getirdikçe, bu etkinliğin günlük deneyimleri nasıl etkilediğini öğrenir. Dikkatli gözlem ve deneyimlerden kopma yoluyla, bir birey gerçek aşkın Benlik ile özdeşleşebilir. Kendi kendine çalışma, kendini tanımaya ve ardından kendini gerçekleştirmeye yol açar (Ajaya, 1976). Hoş nutsuzluğa veya enerji dengesizliğine katkıda bulunan düşünce ve davranışları gözlemledikçe, bu alışkanlıkları denge, neşe ve memnuniyet getirenlerle değiştirme fırsatı ve farkındalığı vardır. Özetle, birey, kendini geliştirmek için bir bağlanmama duruşu geliştirir.

Machine Translated by Google

1) farkındalığı artırmak; 2) aşkın Benlik ile bağlantı kurun; ve 3) yaşam memnuniyetini ve sağlıklı enerji akışını destekleyen eylemleri seçin. Bunlar, COACT'ın üç anahtar alanını temsil eder.

Bağlanmama (Kabul ve Ayrışma)

Bağlanmama, kişinin kendini ve çevresini nesnel olarak gözlemleme kapasitesini yansıtır. Bağlanmamak, "anın duygularına, arzularına veya tepkilerine kapılıp boğulmamaktır" (Rama ve diğerleri, 1976, s. 206). Bağlanmama, otomatik veya duygusal olarak beslenen alışkanlıklara güvenmek yerine, kişinin nasıl tepki vereceği konusunda daha fazla seçim yapmasına izin veren, kişinin zihinsel faaliyeti ve çevresinin dikkatli ve meraklı bir şekilde gözlemlenmesini sağlar. Ayrık gözlem yapmak, kişinin o anda farkındalığını korumaya istekli olması ve mevcut olanı kabul etmesi gerektiği anlamına gelir. Bu, deneyimlerini değiştirmeye, kontrol etmeye veya değiştirmeye çalışmamak anlamına gelir. Bağlanmama bu nedenle bilişsel çözülme ve kabulün bir birleşimidir.

Ekler, alternatif olarak, kaynaşma ve deneyimsel kaçınmanın bir karışımıdır. Ekler, enerjinin nerede yakalandığını veya nereye yatırıldığını gösterir, böylece serbestçe hareket edemez. Enerji katı zihinsel kurallar, beklentiler veya kavramsallaştırmalarla sınırlanabilir; ağrıyı sınırlamak veya ortadan kaldırmak için kişinin deneyimini kontrol etme çabalarının yanısıra. "Sabitlenmeler" veya "alışkanlıklar" terimleri bazen eklerle eşanlamlı olarak kullanılır. Bağlanmalar, bireylerin kendi kendilerini anlamalarını inşa ettikleri ve deneyimlerini yönlendiren sabit tepki kalıpları dır (davranışsal, duygusal, bilişsel). Ekler değerler için karıştırılabilir. Bununla birlikte, bağlılıklar esnek değildir ve genellikle sosyal normlardan veya kültürel beklentilerden (yani "uyum") türetilirken, değerler esnektir, özgürce seçilir ve birey için içsel olarak anlamlıdır (Hayes ve diğerleri, 2012).

Salıverme

ACT'nin felsefi temeli olan işlevsel bağlamsalcılık perspektifinden hakikat, işlev ve belirli bir hedefe ulaşmak için bir şeyin ne kadar yararlı olduğu ile belirlenir. Bir şey kişinin değerlerine hizmet etmiyorsa veya istenen yönde hareket etmesine yardımcı olmuyorsa, o zaman "doğru" veya faydalı değildir.
Bu "yanlış" ekleri serbest bırakmak, yeni olasılıklara yer açmanın tek yoludur. "Elimiz doluysa, başka bir şey üstlenemeyiz" (Ajaya, 1976, s. 74). Ayrıca, bir şeyi zihinsel olarak, dışarıdan vazgeçmeye gerek kalmadan bırakabilir. Bu, bir nesnenin veya deneyimin tadını çıkarırken aynı zamanda ona ihtiyacınız olmadığını da bilmek anlamına gelir. Başka bir deyişle, kişinin özü o nesneye veya deneyime bağlı değildir.

Memnuniyet, yerine getirilmemiş arzuların olmadığı anlarda ortaya çıkar. Bir arzu ortaya çıktığında, bireyler bu arzu yerine getirilene kadar hoş nutsuzluk veya memnuniyetsizlik yaşarlar. Kişinin mevcut durumu ile bir

Machine Translated by Google

Arzu edilen durum, denge ve arzular dengesi ararken eylemi motive eden şeydir. Birçoğu hayatları nı, tüm arzuları n yerine getirildiği ve artı k özlem veya hoş nutsuzluğ un olmadı ğı hayali bir geleceğ in peş inden koş arak geçirecek. Ancak, kiş inin yaş am yönünü dı ş nesnelere dayandı rması, "iyi" deneyimler arama ve "kötü" veya acı verici deneyimlerden kaçı nma kalı pları na yol açar. Bu yaklaş ı mla ilgili en büyük sorun, bireylerin sürekli olarak memnuniyet üretmeye yönelik dı ş nesnelerin ve deneyimlerin peş inden koş maları, ancak sonuncusu yerine getirilir getirilmez ortaya çı kan yeni bir arzuyu keş fetmeleridir. "Bitiş çizgisinin" (yani tam bir tatmin durumu) hareketli bir hedef olduğ u ve her zaman ulaş amayacağ ı mı z bir döngüye yakalanmak kolaydı r. Kiş i her hedefe ulaş tı kça tatmin anları yaş ayabilir, ancak bir sonraki arzu bilinçlerini doldurduğ unda bu anlar hı zla kaybolur.
Bu bağ lanma kalı pları devam eden hoş nutsuzluğ a ve boş luk duyguları na yol açarken, bağ lı lı kları bı rakmak kiş inin bu mücadeleden vazgeçmesine ve kendi içlerindeki memnuniyet ve huzurun kaynağ ı nı belirlemesine yardı mcı olabilir (Ajaya, 1976).

Varlı k (Ş imdide Olmak)

Kiş inin deneyimiyle anda kalabilmesi, o anda olanlardan öğ renebilmesi ve geliş ebilmesi için esastı r. Dikkat, farkı ndalı k için bir el feneri gibidir; kiş inin farkı ndalı ğı, dikkatin odaklandı ğı yeri takip eder (Hayes, 2019). Akı l, doğ al olarak, değ erlendirmeye, hazı rlanmaya ve karar vermeye çalı ş arak dikkati geçmiş e veya geleceğ e çeker. Güvensizlik veya korku duyguları, bireyleri zihnin planlama ve organize etme gündeminden uzaklaş tı rmaya sevk eder. Ancak kiş i endiş e ve beklentilere bulaş tı ğı nda, o anda mevcut olan neş e ve memnuniyetten de uzaklaş ı r. Kaygı, kiş inin hedeflerine ulaş ması na yardı mcı olmak yerine bir engel olarak hizmet ederek, aslı nda performansı ve etkili eylemi azaltı r. Yaygı n bir atasözü, "endiş elendiğ inde iki kez acı çekersin" der. Kiş i değ erli anları endiş eli bir bekleyiş içinde harcayabilir. Ayrı ca, olumlu bir deneyim olabilecek ş ey, endiş eli gerginlik ve hayal edilen senaryolar hakkı nda endiş e nedeniyle tatsı z hale gelir. Endiş elenmeye bir alternatif olarak, gelecekteki herhangi bir duruma etkili bir ş ekilde hazı rlanmanı n en iyi yolu, aslı nda kendini ş imdiye odaklamak ve ş u anı n icabı na bakmaktı r (Ajaya, 1976). Ş imdiki zamanda verilen her yanı t geleceğ i yaratmaya yardı mcı olur.

Farkı ndalı k

Ş imdiki an dikkatini geliş tirmek için yaygı n olarak kullanı lan bir yöntem, farkı ndalı k uygulaması dı r. Yogada buna "meditasyon" denebilir, ancak farkı ndalı ğı ş imdiki anda sabit bir noktaya odaklama uygulaması dı r. Zihin doğ al olarak bu noktadan uzaklaş acak ve kiş i bu süreci merak ve açı klı kla gözlemleyebilir. Zihnin doğ al eğ ilimiyle savaş mak değ il, sapmayı sakince ve nazikçe fark etmek önemlidir.

Machine Translated by Google

dikkati odak noktasına geri yönlendirir (Rama ve diğerleri, 1976). Hastaları mı sıkı sıkı, akılları nın sık ve nazik bir yönlendirme gerektiren bir köpek yavrusu veya küçük bir çocuk olduğunu hayal etmeye teşvik ediyorum. Dikkatli mevcudiyet, kendini anda kaybetmek değil, o ana esnek, akıcı ve gönüllü bir şekilde dikkat etmektir (Hayes, 2019). Kişi anı tam olarak yaşarsa, kalıpları nı gözlemleyebilir, faydalı alışkanlıklar edinebilir ve eylemlerini sürekli olarak değerlerine odaklayabilir.

Farkındalık aynı zamanda şu andaki dikkati ve karşı deneyimsel kaçınmayı sürdürmek için ayrışma ve kabul becerilerini kullanarak bir kopma ve bırakma pratiğidir. Bireyler alışkanlıkları nın ve kalıpları nın (düşünceler, duygular, davranışlar) daha fazla farkına vardıkça, tepkileri için kasıtlı seçimler yapma fırsatına sahip olurlar. Böylece farkındalık, dikkatin kendi kendini düzenlemesini kolaylaştırırken, aynı zamanda bireyleri stresörlere ve içsel olaylara yansıtıcı bir şekilde yanıt vermeye teşvik eder. Farkındalık, kişinin içsel süreçlerine ilişkin farkındalığını artırır, ancak içerikten çok biçime odaklanır. Birey bu süreçleri gözlemler ancak yorumlama veya yargılamadan kaçınmaya çalışır.

Farkındalık temelli tedaviler popülerleştirilmedi ve 1990'ların başına kadar psikolojide ampirik temelli bir tedavi olarak kabul edilmedi. Bununla birlikte, Hümanist psikolojinin yargılayıcı olmayan kabulü, Batı psikoterapisinde Budist temalara artan ilgiyle birleştiğinde, farkındalık temelli tedavilerin araştırma ve klinik uygulamada çekiş kazanmasının yolunu açtı (Dryden & Still, 2006). Farkındalık için çeşitli kültürel yaklaşımlar vardır. Budizm'de, kişinin deneyimlerini gözlemlemek ve aydınlanma elde etmek için farkındalık uygulanır. Budistler, her şey bir olduğu için benlik olmadığına inanırlar, dolayısıyla benlik ile deneyim arasında bir ayrım yoktur. Tantra yogaya dayalı farkındalık yaklaşımı, kişinin deneyimlerinden ayrı olarak kendini gözlemlemeye odaklanır; kişinin düşüncelerini, duyguları nı, duyumları nı ve anıları nı gözlemlemek, kabul etmek ve onlardan ayrılmak (Gordon ve diğerleri, 2019).

Aşkın Kimlik (Bağlam olarak Benlik)

Bir bireyin refahı için benlik duygusu veya kimliği kadar merkezi bir şey olamaz (Rogers, 1961). Bireyler, farklı roller ve bağlamlarla dalgalanan ve sabit kalan bir çekirdek Benliğe sahip olan çeşitli kimlikler yaşarlar. Bu aşkın Benlik, benlik kavramsallaştırmaları veya hikaye anlatımı anlatıları ile sınırlı olmayan sabit "Ben" dir (Hayes, 2019). Ayrıca bu benlik, zihni, bedeni ve deneyimleri aydınlatan bir ışık gibi işlev görür (Ajaya, 1976). Gerçek Benlik esnek, akışkan ve sürekli gelişen bir süreçtir. Durgun veya sabit bir içerik değil, kişinin bağlamı nı n, tarihinin ve mevcut deneyiminin değişen bir tezahürüdür. Aynı zamanda, farklı benlikler farklı bağlamlarda ortaya çıktığı ve hepsi herhangi bir anda mümkün olduğu için birden çok revizyonun ürünüdür (Rosenbaum, 2021).

Machine Translated by Google

Transpersonel benlik, aşkın benliğin bir özgesidir. Kişilikler benzersizdir ve bireyleri diğerlerinden ayırır. Kişilik düzeyinde, "ben" ve "siz" arasında açık bir ayrım vardır. Kişilerarası düzeyde, bu sınırlar, kişinin aynı anda "ben", "sen" ve aradaki her şeyin, çünkü her şeyin bir olduğunu ortaya çıkarmak için gevşetilir (Green & Green, 1971). Bilinç, kendini koruma ve sürdürmenin ötesinde, kişilerarası bir duruma daha da genişledikçe, birey korku ve endişe bağlarından bir mutluluk ve sükunet durumuna özgürleşir (Rama ve diğerleri, 1976). Yoga, bu duruma Samadhi, her şeyin ortak evrensel bilincin gerçek bir perspektifinden görüldüğü en yüksek bilinç seviyesi olarak atıfta bulunur. Okyanusun kaç damlası nın ortak kaynağı nı yansıttığına benzer şekilde, "Hepimizin içinde aynı içışığın parladığını görüyoruz" (Ajaya, 1976, s. 19). Her birey, kolektif bütünün benzersiz bir ifadesi olarak anlaşılmıştır. Bu durum, özfarkındalığın kaybolmasından değil, hem benliğin hem de farkındalığın genişlemesinden kaynaklanır (Ajaya, 1976). Bazı insanlar, evrensel bilinçle karşılaşmaları nı tartışmak için bir damgalanma veya tereddüt hissedebilir, ancak bu kişiötesi farkındalık deneyimleri yaygındır. Bir dağı veya gün batımını gözlemlemek, bir çocuğun doğumunu veya başkalarıyla ortak ve anlamlı bir deneyimi paylaşmak gibi huşu veya ezici duygu anları, böyle bir aşkın bağlantı duygusu üretebilir.

Green ve Green (1971) kişiötesi psikolojiyi nihai değerlerin psikolojisi olarak tanımlar. ACT, bu değer odağını paylaşır ve perspektif alma alıştırmaları yoluyla aşkın benlikle (bağlam olarak kendilik) daha fazla bağlantı kurmayı amaçlar. Bu müdahaleler genellikle kişinin farkındalığını üç temel perspektif alma sürekliliği boyunca hareket ettirmesinden oluşur: şimdi/o zaman, burada/ orada, ben/onlar. Her bir sürekliliğin her iki ucunu aynı anda tutmayı deneyerek, bireyler benlik kavramlarının sınırlarını genişletir (Hayes, 2019). COACT ayrıca vücudun bilgisini ve bilgeliğini kişisel gelişime dahil etmeyi vurgular. California İntegral Araştırmalar Enstitüsü'nde trans kişisel psikoloji ve somatik profesörü olan Don Johnson dür, somatik uygulamaları n kişiötesi gelişime yol açtığı üç yolu tanımlar: esnek bir benlik kavramı geliştirmek, o anı n tam doğrudan deneyimi için kapasite geliştirmek ve geliştirmek. daha yüksek farkındalık seviyeleri (Johnson, 2013). Bu mekanizmaları n her biri, ACT çerçevesinde kavramsallaştırıldığı şekliyle farkındalığın bir bileşenini, özellikle bağlam olarak kendiliğin psikolojik esneklik becerilerini ve şimdiki anı n dikkatini yansıtır (Hayes ve diğerleri, 2012).

Benliği Genişletme

Bir bebek henüz "Ben" duygusu için sınırlar geliştirmemiştir ve o anda olanlarla hızla ve kolayca kaynaşır. Bu, bebeklerin davranışsal tepkileri belirlerken çevrelerinden ipuçları almaktan başka seçenekleri olmadığı için kolayca adapte olmaları nı sağlar. Referans noktası olarak hizmet edecek herhangi bir benlik kavramı olmaksızın, her biri

Machine Translated by Google

deneyim her şeyi tüketir ve hem hazzı hem de acıyı uç noktalarda yaşarlar. Yoga psikolojisi, bu erken deneyimlerin daha sonraki bağlanma ve kaçınma kalıplarının temelini oluşturduğunu, yaşamın büyük bir kısmını zevki elde etmeye ve sürdürmeye yönelik olduğunu öne sürüyor (Rama ve diğerleri, 1976).

Bir kişi acıya da hoş nutsuzluk yaşadığında, gerçeklik ya da benlik algısına yönelik bir tehdit hissedebilir ve bu rahatsızlıktan kaçınmaya ya da bu rahatsızlığı bastırmaya yönelik eylemlerde bulunabilir. Mevcut öz-tanım, mevcut acılarını oyunculuk yapan öz-hikayeyle uzlaştıramıyor. Yoga terimleriyle, mevcut "Ben"in veya benlik kavramının deneyimlerinin gerçekliğini tutamaması "'Ben'in başarısızlığı" olarak tanımlanır (Rama ve diğerleri, 1976, s. 126). Birey kendini çaresiz hissedebilir veya bir kayıp ve/veya hayal kırıklığı hissedebilir, ancak bu "başarısızlık" gerçekten "Ben"in önceki sınırlamalarından bazılarını düzeltmek için yeniden tanımlanmasına izin veren bir açılış tır. Daha olgun bir benlik kavramı, daha geniş sınırlarla geliştirilir ve büyüme yaratır. Bağlılıklar kademeli olarak ve sistemsel olarak serbest bırakıldıkça, kişinin kimliği geniş leyebilir ve daha akışkan hale gelebilir (Rama ve diğerleri, 1976). Bu, kişinin kendini tanımlaması nda, yalnızca arzu edilen veya zevkli kısımlarını değil, tüm deneyimlerini barındırması için yer açar. Aynı süreç, kişinin yaşamı boyunca birçok kez tekrarlanır. Benliğin veya deneyimin bir kısmını reddetmek veya görmezden gelmek (örneğin, kaçınma) çakra enerjisini tüketir, tıpkı belirli bir benlik hikayesiyle kaynaşma gibi.

Dışkişilik, esasen, bilinçli veya bilinçsiz olarak, kişinin enerjisini nasıl yatırmayı seçtiğine bağlı olarak seçici olarak ağırlıklandırılmış bir "alışkanlıklar demetidir" (Rama ve diğerleri, 1976, s. 142).
Bu ek kombinasyonları kişinin kimliğini oluşturur. Benlik kavramının öğrenilmiş alışkanlıklar yoluyla oluştuğu göz önüne alındığında, kişinin alışkanlıkları değiştirilerek de değiştirilebilir (Rama ve diğerleri, 1976). Temel davranışsal terimlerle ifade etmek gerekirse, yaptığınız şey sizsiniz.

Alışkanlıkların Değiştirilmesi (Değerlerin Belirlenmesi ve Taahhüt Edilen Eylem)

Yoga, otomatik tepkiler yerine bilinçli ve kasıtlı eylemleri teşvik eder. Bu "kendine hakim olma", kişinin değerlerini ve amaç duygusunu yerine getiren eylemlere dayalı rutinler oluşturmayı içerir. Hayatta kalma mekanizmalarından veya otomatik tepkilerden çalışırken, alternatif tepkilerin öğrenilmesi ve bilgisi son derece sınırlıdır. Eylemler minimum bilinçle ve esneklik olmadan yapılır. Bazı hayvanlar için çevreleriyle etkileşime girmelerinin başka bir yolu yoktur. Ancak çoğumemeli ve özellikle insanlar için içgüdüsel eylemler öncelikli olarak acil durumlarda kullanılır. Diğer bağlamların çoğunda, davranışlar öğrenilir ve değiştirilebilir. Yanıtlar daha fazla esneklik için programlanabilir ve yeniden programlanabilir. İnsanlar, tepkilerini değerlendirmelerine ve hangi alışkanlıkların hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olduğuna karar vermelerine ve buna göre yeni alışkanlıklar değiştirmelerine veya oluşturmalarına olanak tanıyan muhakeme yeteneklerine sahiptir.

Bilinçli veya bilinçsiz, kişinin düşünce ve eylemlerinin kalitesi, ekleri yansıtır ve enerji akışına veya bozulmasına katkıda bulunur.

Machine Translated by Google

(Cunningham, 1981). Bağlar katı ve kayıtsız psikolojik kalıplara yol açtığında, enerji akışı engellenir ve insanlar kendilerini hayatı tam olarak deneyimlemeden "hareketlerden geçerken" bulabilirler. Bu cansız yaşam tarzının üstesinden gelmek için, onları şimdiki zamana ve değerlerine temellendiren günlük alışkanlıklar geliştirilmelidir. Her an kendi değerlerini tutarlı bir şekilde takip etme seçimi, anında ve kendi kendini güçlendiren ödüllerle motivasyon gerektirir. Özgürce seçilmiş değerlerin peşinde koşmak, bir sonuca ulaşmak için bir araç değil, doğası gereği ödüllendiricidir. Kişi belirli bir sonuca veya dış ödüle bağlıysa, motivasyon düşecektir. Değerlere dayalı eylemler bir sonuç değil, bir süreçtir, kişinin hayatına katılmanın bir yoludur. Sonuca odaklanırlarsa, insanlar gelecekteki bir başarı anını özleyebilir ve şu anda gerçekleşen başarı fırsatlarını kaçırabilir. İnsanların "Bu işi aldığımda çok daha iyi hissedeceğim" veya "Evlenip yerleştiğimde mutlu olacağım" gibi şeyler söylemesi nadir değildir. Bu tutumlar, sevinç ve memnuniyet deneyimlerini belirsiz bir gelecek zamana ertelerken, şimdiki zamanda kaçırılan mutluluk ve huzur deneyimleri vardır (Hayes, 2019). Alışkanlıklar da kendi kendini gerçekleştirir, öyle ki kişinin deneyimini daraltan eylemler diğer sınırlayıcı eylemlere (örneğin kaçınma, kurala dayalı eylem) yol açar. Bu şekilde, kişinin deneyimi, hangi alışkanlıkların geliştirildiğine bağlı olarak giderek daha kısıtlı veya giderek daha e

Tantra

yoganın Günlük Egzersiz Sistemleri, Dünyasal insan deneyimlerinden geri çekilmemeyi, bilinci geliştirmek ve genişletmek için sıradan günlük aktivitelere bile katılmayı öğretir. Alışkanlıklar, bir tür "ev üssü", kişinin dünyayı deneyimlediği içsel bir merkezi konum oluşturur (Ajaya, 1976). Bazı insanlar, günlük yaşamlarına aktif olarak katılırlarsa, başa çıkmaları gereken daha fazla (hatta çok fazla) şey olduğundan endişelenirler. Bu niceliksel olarak bile doğru olabilir. Bununla birlikte, stres etkenlerinin sayısı veya yoğunluğu ne olursa olsun, yanıt verme süreci niteliksel olarak aynıdır (Ajaya, 1976). Çözüm, kendini gözlemlemeyi uygulamak ve kişinin temel Benliği ve değerlerine odaklanmak için kalır. Günün her anı, özgün olmak ve değerlerin peşinden gitmek için bir fırsattır. ACT, kademeli olarak değerlere dayalı alışkanlıklar oluşturmak için kişinin değerleri doğrultusunda günlük eylemi ve daha fazla psikolojik esnekliği teşvik etmeyi amaçlar.

Karma ve Sorumluluk Yogada,

kişinin seçimlerinin ve eylemlerinin, bireyin sorumluluk aldığı sonuçları olduğu anlaşılır. Bireyler her ana ve deneyime nasıl tepki verdiklerinden sorumludur ve dolayısıyla içinde bulundukları koşullardan sorumludur. Gelecekteki her durum, kişinin mevcut seçimleri, düşünceleri, duyguları ve eylemleri tarafından yaratılır (Rama ve diğerleri, 1976).
Bu, insanlar olarak hem korkutucu hem de güçlendirici bir farkındalık olabilir.

Machine Translated by Google

koşulları nı değiştirme güçlerinin farkına varmak; yine de değişim ve bilinmeyene adım atma endişesi olabilir. Bu gücün bilinçli olarak farkında olmanın bir parçası, kişinin otomatik tepkilerini ve seçim veya sorumluluk duygularını sınırlayabilecekleri yolları fark etmesidir. Bu, kişinin bakış açısını değiştirme, farklı bir rol üstlenme ve/veya otomatik kalıpları bozacak ve onları bilinçli olanlarla değiştirecek şekilde başkalarıyla etkileşim senaryosunu değiştirme yeteneğini geliştirmeyi içerir. Bu öz sorumluluğu üstlenmek, aynı zamanda her deneyimdeki dersleri tanımayı da gerektirir.

sükunet

Denge ilkesi, tüm durumları öğrenme ve büyüme için bir fırsat olarak görme seçimidir. İnsanlar kendilerini kişisel gelişimi kolaylaştıran önemli ve ihtiyaç duyulan dersleri sunan durumlara yerleştirirler. Bu, genellikle büyüme için en büyük katalizörler olarak hizmet eden acı verici olayları ve deneyimleri içerir (Rama ve diğerleri, 1976). Kişi acı verici olayları veya anıları silmeye çalıştığında, sadece bu öğrenme fırsatlarını kaybetmekle kalmaz, aynı zamanda kendi benliğini ve deneyimlerini de geçersiz kılar. Steven Hayes kendi deneyimini şöyle yorumluyor: "Birden, kendi kendime kaygımın geçersiz olduğunu söyleyerek, aslında içimdeki sekiz yaşındaki çocuğumun yüzüne tokat attığımı ve ona çenesini kapamasını ya da gitmesini söylediğimi fark ettim." (Hayes, 2019, s. 103). Bu deneyimsel kaçınma aynı zamanda benliğin reddidir ve daha fazla sıkıntıya katkıda bulunur. Bu nedenle acı içindeki dersleri kabul etmek, aynı zamanda acı çeken benliği de kabul etmek
Hem yoga hem de ACT, ağrıyı çözülmesi gereken bir problemden ziyade bir bilgi kaynağı olarak kavramsallaştırır. Acı, kişisel bakımın, nezaketin ve nezaketin nerede gerekli olduğunu bildirir; değerlerin yerleştirildiği yer; ve taahhüt edilen eylemin deneyimsel tutarsızlıkları çözebileceği durumlar.

Bilinç Düzeyleri

Yoga pratiğinin ortak bir amacı, genişleyen bilinç seviyelerine ulaşmak ve günlük hayatı daha yüksek bir bilinç perspektifinden deneyimlemektir. Yoga sistemleri, alt seviyelerde meydana gelen sıkıntının ötesine geçmek için, bireyleri bilinç düzeylerini aşamalı olarak tam bir bütüne entegre etmeye yönlendirir. İşlem basittir, ancak odaklanma ve uygulama gerektirir. Birey, günlük yaşamın tipik olarak farklı kısımlarını, benliğin parçalarını bir bütün halinde tam olarak bütünleştirerek uyumlu bir deneyimde birleştirmelidir. Geleneksel psikoterapi biçimleri, sınırlı bakış açılarından daha yüksek bilinç seviyelerine doğru ayrılmanın benzer bir sürecini kullanır (Rama ve diğerleri, 1976).

Çakra merkezleri, vücutta her biri benzersiz bir bakış açısı sunan farklı bilinç koltukları olarak anlaşılır. Bir birey dünyayı ağırlıklı olarak bir çakranın bilincinden deneyimlerse, deneyimlerini birincil referans olarak ya temel referans ile göreceklerdir.

Machine Translated by Google

kalma/güvenlik, şehvet ve zevk, güç, şefkat, yaratıcılık veya sezgi ve anlayış. Bireylerin çoğu durumda kendilerine hangi bakış açısının rehberlik ettiği konusunda farkındalık kazanmaları yararlı olabilir.
Çoğu zaman insanlar daha düşük ihtiyaçlarda ve bilinç merkezlerinde sıkışıp kalırlar, öyle ki güvenlik, zevk/acı ve güçle ilgili kaygı çoğu eylemi yönetmeye eğilimlidir. Bireyler bu sürecin farkında oldukları nda, alternatif yanıt verme tarzları geliştirmeyi seçebilirler (Rama ve diğerleri, 1976). Bununla birlikte, kişinin içsel bilinç düzeyindeki bir değişiklik, her zaman dış davranışlarda bir değişiklik gerektirmez. Ajaya bir Zen ustasının bir keresinde şöyle dediğini aktarır: "Aydınlanmadan önce odun kesip su taşırdım. Aydınlandığımdan beri odun kesip su taşıyorum" (Ajaya, 1976, s. 101–102). Önemli olan ne yaptığımız değil, nasıl ve neden yaptığımızdır. Bu fikir bir kez daha işlevsel bağlamsalcılıkta karşımıza çıkıyor. Eylemin veya deneyimin içeriğinden ziyade işlevi, anlamını ve değerini belirleyen şeydir.

Meditasyon

Meditasyon, yoga psikolojisinin birincil müdahalesidir ve dinleri ve kültürleri aşan, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için evrensel bir araçtır (Kim ve diğerleri, 2008). Meditasyon, bireyin yaşamını etkileyen çatışmaların ve sorunların dikkatli bir şekilde farkındalığa getirildiği, böylece paketlerinin açılabilmesi, anlaşılabilmesi ve yanıt verilebilmesi açısından çoğu psikoterapi biçimine benzer şekilde çalışır. Ampirik çalışmalar, tıbbi ve davranışsal sağlık durumlarının tedavisinde etkili olmak için çeşitli meditatif uygulama biçimleri bulmuştur (Gotink ve diğerleri, 2015). Meditasyonun fizyolojik etkileri genellikle anksiyete ve psikosomatik durumların karakteristik özelliği olan "dövüş ya da kaç" tepkisinde bulunanların tersidir.

Ajaya, meditasyon sürecini "rahatsız edici düşüncelerle nasıl başa çıkılacağının pratik çalışması" olarak tanımlar (Ajaya, 1976, s. 40). Meditasyon sırasında araya giren veya rahatsız edici düşüncelere sahip olmak, birinin "kötü" bir meditasyoncu olduğu anlamına gelmez, aksine bu rahatsız edici düşüncelerin üzerinde çalışılması için kişinin farkındalığına girdiği anlamına gelir. Rahatsız edici veya istenmeyen düşünceler kişinin farkındalığına girdiğinde, aslında daha az güçlü ve davranış üzerinde etkili olurlar. Farkındalıkla birey düşünceyi gözlemleyebilir ve değerlerini destekleyecek şekilde nasıl tepki vereceği konusunda bilinçli bir seçim yapabilir (Ajaya, 1976). Bu süreç, özünde, kişinin düşünceyle ilişkisinin düşüncenin kendisinden ziyade değiştirildiği bir ayrıştırma eylemidir.

Meditasyon yapmanın tek bir yolu yoktur, ancak merkezi bileşenler, zihni tek bir farkındalık noktasına (örneğin, beden hissi, duygu, kelime, görüntü) odaklamak ve bağlanmama pratiğini yapmaktır (Ajaya, 1976; Kim ve diğerleri, 2008) .
Bağlanmalar, gerçek Benlikten ayrılmayı teşvik eder ve meditasyon, kişinin öz Benliğini ve değerleri ile yeniden bağlantı kurmak için bu bağımlılıkları serbest bırakmasına yardımcı olur (Ajaya, 1976). Arabuluculuk sırasında bireyler herhangi bir kararı askıya alır veya

Machine Translated by Google

60 COACT'ın temel ilkeleri, ortaya

çıkan düşünce veya duyguların değerlendirilmesi. Ayrıca, tek bir konsantrasyon noktası, çakra sistemindeki enerji değişimlerini kolaylaştırarak daha yüksek bir farkındalık ve bilinç düzeyine katkıda bulunur (Cunningham, 1981).
Genellikle nefes alma teknikleri, fiziksel duruşlar ve/veya mantralarla birleştirilen meditasyon, çakralardaki enerji tıkanıklıklarını temizlemek için kullanılır (Jaenke, 2019).

Eylemde Meditasyon

Meditasyonun en büyük değeri, uygulamanın günlük yaşam aktivitelerine nasıl çevrildiğinden gelir. Birisi her sabah on dakikasını sessizce tefekkür ederek geçirebilir, peki ya günün geri kalanında?
Meditasyon, bireylerin her gün kendi gerçek Benlikleri ve değerlerinin demirleyen bir farkındalığı ile ilerlemelerine yardımcı olan yön ve amaç sağlayabilir. Bir mantra, dua veya nefese konsantre olmak bu merkezi referansı dengelemeye yardımcı olabilir. Bir çarkın hızla döndüğünü hayal edin. Dış kenarını n tek bir noktasına odaklanmaya çalışırsanız, yönünüzü kaybetmeniz olasıdır. Ancak, tekerleğin merkezindeki konsantrasyonu kolayca koruyabilirsiniz (Ajaya, 1976).
Meditatif eylem pratiği, insanlar etrafındaki öngörülemeyen ve sürekli değişen dünyayla karşılaştıkça içsel bir istikrar duygusunun korunmasına yardımcı olur. Bu içsel istikrar, bağlılıkların azalmasına ve kişinin çevresi içinde daha aktif ve etkili bir şekilde yaşamasına izin verir (Ajaya, 1976).

Tedavi Modeli

Çakra-Organize Kabul ve Taahhüt Terapisi (COACT), bireyleri bedenleri, benlikleri ve yaşamlarıyla ilgili eksiksiz bir deneyime dahil etmeyi amaçlar. Tam tatmin, yalnızca zihinsel aktivite ile elde edilemez, ancak deneyimlenmelidir. Bu katılımı geliştirmek, psikolojik esnekliği artırarak ve katı bilişsel, duygusal ve davranışsal kalıplardan ayrılarak yapılır. COACT, kişinin kendisine ve deneyimlerine karşı açık ve kabul edici bir duruş da dahil olmak üzere genel bir bağlanmama perspektifini teşvik eder.
COACT, kendini geliştirmeyi kolaylaştırmak ve öz bakım ihtiyaçlarını üç ana süreç aracılığıyla karşılamak için, bireyleri bedenlerini ve iç benliklerini "dinlemeyi" öğrenmeye teşvik eder: 1) somatik farkındalık; 2) kendi kendine bütünleşme (aşkın benlikle temas dahil); ve 3) değerlere dayalı eylemler.
Tedavi, ayrışma ve kabullenme becerileri yoluyla bir bağlanmama tutumu geliştirmekle başlar. Hastalar, kurala dayalı ve kaçınma stratejilerinin ağrılı semptomlarını nasıl şekillendirdiğini ve sürdürdüğünü ve aynı zamanda bedenlerini, benliklerini ve yaşamlarını deneyimlemekten nasıl kopardığını keşfeder. Üç tür müdahale birincil süreçlerin her birini hedefler: bedene yönelik, kendine yönelik ve eyleme yönelik. Bu müdahaleler, belirli çakraların enerjisini artırmak için daha da bağlamsallaştırılır. Beden odaklı müdahaleler, dikkat, yoga pozları, nefes alma teknikleri ve somatik farkındalığı destekleyen diğer gevşeme stratejilerinden oluşur. Bu egzersizler

Machine Translated by Google

klinik ziyaretleri sı rası nda öğ retilir ve prova edilir, ayrı ca evde hastalar tarafı ndan uygulanı r. Tedavi boyunca hastanı n düzenli olarak bedeni ve fiziksel duyuları ile check-in yapması teş vik edilir. Kendine odaklı müdahaleler, hastanı n esnek ve bütün bir benlik kavramı geliş tirmesini, aş kı n benlikle temas kurması nı ve benlik ve duygusal kabulü artı rması nı kolaylaş tı rı r. Bu müdahaleler, hastanı n ağ rı da dahil olmak üzere tüm deneyimlerine yer aç mak iç in kendilik duygusunu geniş letmesine yardı mcı olmak iç in perspektif alma becerilerini iç erir. Eylem odaklı müdahaleler yoluyla hastalar, kendilerini geliş tirmeyi, yaş am doyumunu ve değ erlerle uyumlu yaş amı desteklemek iç in davranı ş ları nı değ iş tirmeyi öğ renirler. Hasta, sı kı ntı sı nı sürdüren zihinsel ve davranı ş sal kalı pları değ iş tirme ve en özgün benliğ i olarak yaş amaya doğ ru ilerlemek iç in yeni bir ş ey deneme yetkisine sahiptir. Sağ lı kları nı ve esenliklerini geliş tiren faaliyetlerde bulunurlar ve değ erleri ve hedefleriyle daha tutarlı seç imler yaparlar.

Klinisyen Özellikleri

ACT/COACT, tüm kiş iye odaklanma, bireyin benzersiz öznel gerç ekliğ i (yani bağ lam) ve hastanı n doğ uş tan gelen kendi kendini iyileş tirme kapasitesine vurgu da dahil olmak üzere hümanist psikolojinin birç ok temel ilkesini sürdürür. Klinisyenler tedavi boyunca hastanı n özerkliğ ine saygı gösterirler ve Rogerian temel terapötik empatik anlayı ş , hastaya koş ulsuz olumlu saygı ve samimiyet gösterirler. Ayrı ca, klinisyenler hastanı n bağ lamı nı ve deneyimlerini ve ayrı ca hastanı n semptomları na yüklediğ i anlamı anlamaya ç alı ş ı rlar. Klinisyen, semptomun anlamı veya altı nda yatan neden hakkı nda kendi yorumları nı veya varsayı mları nı yapmamaya dikkat etmelidir (Bakal, 1999). Hastanı n kültürel bakı ş aç ı sı nı n ve sembollerinin dikkate alı nması esastı r. Klinisyen, hastayı asla belirli bir bakı ş aç ı sı na ikna etmeye veya ikna etmeye ç alı ş mamalı , her zaman iş levsel bağ lamcı lı ğ ı n temellerine geri dönmeli - doğ ru olan, birey iç in kendi bağ lamı nda neyin iş e yaradı ğ ı ve onları değ erlerine doğ ru yönlendirdiğ idir. Klinisyenlerin ne iş e yaraması gerektiğ ini düş ündükleri veya bağ lamları nı n ve değ erlerinin ne önereceğ i hiç bir fark yaratmaz, ç ünkü bu sadece kurala dayalı olası lı kları ve kontrol ç abaları nı empoze eder. Hastanı n hayatı onları n en büyük öğ retmenidir ve klinisyenler hastanı n gerç ek deneyimleri ç erç evesinde ç alı ş ı rlar (Strosahl ve ark., 2012). Bu deneyimsel odaklanma ayrı ca tedavinin belirsiz soyutlamalar veya genelleş tirmeler yerine belirli kiş isel deneyimlerle ç alı ş tı ğ ı anlamı na gelir (Freire ve diğ erleri, 2014). Hastadan kendi deneyimlerinden bir adı m geri atması na ve onlara yüklediğ i düş ünceleri/kuralları , duyguları ve anlamları keş fetmesine yardı mcı olacak ayrı ntı lı örnekler istenir.

Spesifik deneyimsel aç ı klamalarla ç alı ş arak, klinisyen ve hasta, hastanı n farklı olayları nası l iş lediğ ini ve bunlara nası l tepki verdiğ ini daha iyi anlayabilir.

Machine Translated by Google

Terapötik ilişki, bir klinisyenin repertuarındaki en önemli araçtır. Terapötik ilişkinin birincil işlevi, hastaların kendi kendini gerçekleştirme ilkelerine göre dünyada yeni etkileşim ve var olma yolları nı öğrenebilecekleri bir bağlam sağlamaktır (Watson ve Greenberg, 1998). Hastanın bu süreçlere dahil olabilmesi için kendini güvende hissetmesi ve klinisyen tarafından desteklenmesi gerekir. Klinisyen, kendisinin ve hastanın birlikte çalıştıkları ve hastanın terapötik sürecine karşılıklı olarak dahil oldukları ve yatırım yaptıkları duygusunu geliştirmeyi amaçlar (Freire ve ark., 2014). Terapötik ittifak eşitlikçi, hiyerarşik olmayan/yatay ve işbirlikçi olmalıdır. Hastalar ve klinisyenler, her biri kendi uzmanlıklarını getirerek, tedavinin hedefleri ve müdahaleleri üzerinde karşılıklı olarak anlaşırlar. ACT, koşullardaki basit bir değişikliğin hasta-klinisyen rollerini tersine çevirebileceğini vurgular ("orada, ancak Tanrı'nın lütfu için, git I") ve klinisyenler bu gerçek için alçakgönüllülük ve şefkat gösterirler (Strosahl ve diğerleri, 2012).

Bir klinisyenin ayrıca hasta için tam olarak hazır olabilmesi için kendi bedeni ve deneyimiyle bağlantılı ve topraklanmış olması gerekir. Klinisyen kendi benliğinin bir yönünden kaçınıyor veya reddediyorsa, kendilerini rahatsız hissedebilir veya hastanın sürecini etkili bir şekilde destekleyemezler. Klinisyen, kendi düşünceleri, duyguları ve fiziksel duyumları tarafından anın dışına çekildiğini görebilir.

Klinisyenler de insandır ve herkes gibi aynı zihinsel kurallara ve acıdan kaçınma tuzaklarına yakalanırlar. Klinisyenler psikolojik esneklik becerilerini ve meditasyonu kendi yaşamlarında uygulamaya teşvik edilir. Amaç, psikolojik esnekliğin mükemmel bir örneği olmak değil, kabul, farkındalık ve kişinin değerlerine yönelmesini modellemektir (Stroshal ve diğerleri, 2012).

Hasta Özellikleri

COACT, bir hastayı geçmişte sorunlarına nasıl yanıt verdiği konusunda kişisel sorumluluk almaya ve ileriye doğru nasıl yanıt vereceği konusunda bilinçli seçimler yapmaya zorlar. Bu, açıkça tanımlanmış değerlerin yanısıra güçlü ve eksiksiz bir benlik duygusu geliştirmeyi içerir. İlk değerlendirme sırasında klinisyen, hastanın psikolojik esneklik düzeyini veya daha fazla esneklik geliştirme isteğini içeren hastanın COACT için hazır olup olmadığını değerlendirir. Diğer önemli yönler, hastanın mevcut stratejilerinin sınırlamalarını veya uygulanamazlığını tanımaya istekli olması, yeni bir şeyler denemeye açık olması, acı verici deneyimlerini sürdürmeye istekli olması, kontrol temelli stratejilerin kullanılması, içgörü kapasitesi ve algılanan eylemlilik duygusudur. Düşüncelerinde ve davranışlarında aşırı derecede esnek olmayan bir hasta, bu tedavi için mutlaka zayıf bir aday değildir, ancak daha spesifik olarak yaratıcı umutsuzluk ve yeni stratejiler denemeye isteklilik geliştirmeye odaklanan ilk müdahaleleri gerektirebilir. Motivasyonel görüşme teknikleri, hastanın değişime hazır olup olmadığını değerlendirmede ve artırmada da yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

Travma Bilgili Bakı m

Travma Bilgili Bakı m (TIC) modeliyle uyumlu olarak, tedavinin vurgusu hastada neyin yanlı ş olduğ u değ il, hastaya ne olduğ u üzerindedir. Klinisyenler, hastanı n semptomları nı ve sı kı ntı sı nı stresli yaş am deneyimleri bağ lamı na yerleş tirmeyi, doğ rulama sağ lamayı ve tepkilerini normalleş tirmeyi amaç lar. Travma bilgili bakı mı n temel ilkeleri ş unlardı r: Güvenlik, Güvenilirlik ve Ş effaflı k, İ ş birliğ i ve Karş ı lı klı lı k, Güç lendirme ve Ses ve Seç im. Sağ lı k hizmeti sunucuları , aç ı k ve güvenilir iletiş imi destekleyen, saygı lı ve kiş i merkezli bakı m sağ layan, ortak karar alma süreç lerine katı lan, empati sergileyen ve hastanı n güç lü yanları nı temel alan ve hastanı n özerkliğ ini doğ rulayan bir bakı m ortamı oluş turmaya ç alı ş ı r (Madde Suistimali ve Ruh Sağ lı ğ ı). Hizmetler İ daresi, 2014). ACT'nin iş levsel bağ lamsalcı lı k temelinden yararlanan klinisyenler, hastanı n semptomları nı n hem bağ lamı nı hem de iş levlerini anlaması na yardı mcı olur. Kı rı lan veya sı kı ş an hasta değ il, mevcut stratejileridir. Klinisyenler ayrı ca ş efkat gösterir ve hastanı n semptomları nı öğ renilmiş baş a ç ı kma mekanizmaları ve aş ı rı stresli durumları anlamlandı rma veya hayatta kalma giriş imleri olarak kavramsallaş tı rı r.

İ laç Kullanı mı nı n

Azaltı lması Son olarak, COACT ve ağ rı için diğ er davranı ş sal tedaviler, ilaç lara olan bağ ı mlı lı ğ ı azaltmayı amaç lar. İ laç lar, yan etkiler, uyuş turucu bağ ı mlı lı ğ ı , bağ ı mlı lı k ve diğ er ilaç larla tehlikeli etkileş imler için doğ al risklerle birlikte gelir. Mevcut opioid salgı nı , büyük ölçüde, özellikle kronik ağ rı için ağ rı kesici ilaç ları n aş ı rı kullanı mı ve aş ı rı reç ete edilmesinden kaynakland Ağ rı kesici ilaç ları n uzun süreli kullanı mı , merkezi sinir sisteminin artan duyarlı lı ğ ı yoluyla aslı nda kronik bir ağ rı durumunu daha da kötüleş tirebilir. Ayrı ca, bu ilaç lar genellikle geliş miş iş levsellik ve özerklik hedeflerine ters etki yapar. Zihinsel katı lı k döngüsü, deneyimsel kaç ı nma, ilaç sı z kalma korkusu ve davranı ş sal ve öz-yönetim stratejilerinin yeterince kullanı lmaması , genellikle azalan iş levselliğ e ve süregiden sı kı ntı ya katkı da bulunur (Bakal, 1999).

İ laç lara güvenmek, kiş inin semptomları nı yönetme becerisine olan güveninin azalması na da yol aç abilir. İ ş leyiş in ancak ilaç la mümkün olduğ u inancı yla insanlar kendilerine olan güvenlerini ve davranı ş ları nı n sağ lı kları için bir fark yaratabileceğ ine olan inanç ları nı kaybederler. Acı ları nı iyileş tirmek için kendilerini ne sorumlu ne de yapabilecek durumda hissedebilirler. Bu, ilaç tedavisine yer olmadı ğ ı anlamı na gelmez, ancak hastaları n ve sağ layı cı ları n ilaç tedavisine iliş kin inanç lara dikkat etmesi gerekir.
Zararlı olan, bireyin günü geç irmek için ilaca ihtiyacı olduğ u, ilaç sı z tamamen kaybolacağ ı ve baş edemeyecek durumda olacağ ı inancı dı r (Bakal, 1999).
Ağ rı ilaç ları tedavi değ ildir ve altta yatan ağ rı durumunu düzeltmezler.
Ağ rı nı n doğ ru kullanı mı

Machine Translated by Google

ilkeleri, ilacı bir araç, ideal olarak geçici bir araç olarak, iyileşme için kişinin kendi içsel kaynakları na erişmesini kolaylaştırmak için, örneğin vücudu dinlemek, ağrıyla başa çıkmak için davranışsal stratejileri öğrenmek, acı veren duygulara yer açmak gibi anlamayı içerir. ve değerlere dayalı eylemlerde bulunmak.

Referanslar

Ajaya, S. (1976). Yoga psikolojisi: Arabuluculuk için pratik bir rehber. ABD'nin Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü

Bakal, D. (1999). Bedene dikkat etmek: Somatik farkındalığın klinik kullanımları . Guilford.

Carrasquillo, N. ve Zettle, RD (2014). Bağlam olarak kısa bir kendi kendine egzersizi, indüklenen ağrı ile başa çıkmak için kontrol temelli ve dikkat plasebo protokolleriyle karşılaştırmak. Psikolojik Araştırma, 64, 659-669.

Cunningham, O. (1981). Etkileyici bir çerçeve içinde psişik iyileşme ve içgörü odaklı tedavi ilişkisi. Pratt Institute Yaratıcı Sanatlar Terapisi İncelemesi, 2, 15–24.

Dryden, W. ve Still, A. (2006). Psikoterapide farkındalık ve kendini kabulün tarihsel yönleri. Rational-Duygusal ve Bilişsel-Davranışçı Terapi Dergisi, 24(1), 3-28.

Freire, E., Elliot, R. ve Westwell, G. (2014). Kişi merkezli ve deneyimsel psikoterapi ölçeği: Kişi merkezli ve deneyimsel psikoterapiler için bir uyum/yeterlilik ölçüsünün geliştirilmesi ve güvenilirliği. Danışmanlık ve Psikoterapi Araştırması , 14(3), 220–226. https://doi.org/10.1080/14733145.2013.808682.

Gordon, T., Borushok, J. ve Ferrell, S. (2019). Dikkatli yoga temelli kabul ve taahhüt terapisi. Bağlam Basın.

Gotink, RA, Chu, P, Busschbach, JJ, Benson, H., Fricchione, GL ve Hunink, MG (2015). Sağlık hizmetlerinde standartlaştırılmış farkındalık temelli müdahaleler: RCT'lerin sistematik incelemelerine ve meta-analizlerine genel bir bakış . PLoS BİR, 10(4), e0124344.

Green, EE ve Green, AM (1971). Kişilerarası anlamı üzerine: Bazı metafizik bakış açıları . Transpersonal Psikoloji Dergisi, 3(1), 27-46.

Hayes, SC (2019). Özgürleşmiş bir zihin: Önemli olana nasıl dönülür. Avery.

Hayes, SC, Strosahl, KD & Wilson, KG (2012). Kabul ve taahhüt terapisi: Dikkatli değişim süreci ve uygulaması (2. baskı). Guilford.

Jaenke, KA (2019). Ruhsal zeka ve beden. Revizyon, 32/33 (4/1), 71-82.

Johnson, DH (2013). Somatik Terapilerin kişidışı boyutları . Friedman, HL ve Hartelius'ta, G. (eds) The Wiley-Blackwell transpersonal psikoloji el kitabı . Wiley-Blackwell.

Kim, TS, Park, JS ve Kim, MA (2008). Meditasyonla İlişkisi Güç ve İyilik. Nursing Science Quarterly, 21(1), 49-58.

Kral, D. (2008). Manevi zeka iddiaları nı yeniden düşünmek: Bir tanım, model ve ölçü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trent Üniversitesi, Peterborough, Ontario, Kanada.

Mioviç, M. (2018). İntegral yoga psikolojisi: Klinik korelasyonlar.Uluslararası Kişilerarası Çalışmalar Dergisi, 37(1), 199-225.

Peper, E. ve Lin, I. (2012). Depresyonu artırın veya azaltın: Vücut duruşları nasıl enerji seviyenizi etkiler. Biyolojik geri bildirim, 40(3), 125–130.

Machine Translated by Google

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayı ncı lar.

Rogers, C. (1961). Kiş i olmak üzerine: Bir terapistin psikoterapiye bakı ş ı . Memur.

Rosenbaum, R. (2021, 11-12 Mart). Tek seanslı terapi (SST) [Konferans sunumu]. Birinci basamakta entegre davranı ş sal sağ lı ğ ı n önündeki engellerin kaldı rı lması : Araş tı rma, en iyi uygulamalar ve uygulama bilimi (Profesyoneller Arası Birinci Basamak Enstitüsü), Çevrimiç i. https://sites.google.com/marianoandassociates.com/ipc-institute/coming-events/behavioral-health-clinicians/advanced-mar-2021 .

Spence, J. (2021). Travma bilgili yoga: Terapistler iç in bir araç kutusu. PESI Yayı ncı lı k & Medya.

Strosahl, K., Robinson, P. ve Gustavsson, T. (2012). Radikal değ iş im iç in kı sa müdahaleler: Odaklanmı ş kabul ve taahhüt terapisinin ilkeleri ve uygulaması . Yeni Haberci.

Madde Bağ ı mlı lı ğ ı ve Ruh Sağ lı ğ ı Hizmetleri İ daresi. (2014). SAMHSA'nı n Travma Kavramı ve Travma Bilgili Bir Yaklaş ı m iç in Rehberlik. HHS Yayı n No. (SMA) 14–4884. Rockville, MD: Madde Bağ ı mlı lı ğ ı ve Ruh Sağ lı ğ ı Hizmetleri İ daresi.

Taittiriya Upanishad (2020). Taittiriya Upanishad. https://shlokam.org/taittiriya (6. yüzyı la ait orijinal eser).

Watson, JC & Greenberg, LS (1998). Kı sa vadeli hümanist ve deneyimsel terapilerde terapötik ittifak. JD Safran ve JC Muran'da (ed.) Kı sa psikoterapide terapötik ittifak. Amerika Psikoloji Derneğ i.

Zohar, D. (1997). Kurumsal beyni yeniden yapı landı rmak: Nası l yaptı ğ ı mı zı yeniden düş ünmek iç in yeni bilimi kullanmak yapı ve lider kuruluş lar. Berrett-Koehler Yayı ncı lar.

Zohar, D. & Marshall, I. (2000). SQ: Ruhsal zeka, nihai zeka. Bloomsbury.

Machine Translated by Google

4 Çakra Sistemi

Çakra Sistemi Her

çakranın benzersiz bir işlevi ve amacı vardır, ancak bağımsız olarak çalışmazlar. Herhangi bir çakra değerlendirmesi tüm sistemi dikkate almalıdır. Bir vücut sisteminin vücudun birçok bölümündeki (örneğin kardiyovasküler sistem) operasyonları nasıl etkilediğine benzer şekilde, fiziksel ve duygusal işleyişin belirlenmesinde çakra enerjisinin örtüşmesi ve işbirliği vardır. Bu nedenle, anatomik bir yapı veya duygusal deneyim öncelikle belirli bir çakra ile ilişkilendirilebilirken, sistemdeki diğer çakralardan da etkileniyor olabilir. Çoğu sorun, alt üç çakradaki çözülmemiş sorunlardan kaynaklanır, çünkü çoğu insan enerjisinin yattığı yer burasıdır.

Çakraların tanımları, çakraların deneyimini sözlü dile dökmenin zorluğundan dolayı genellikle sembolizme dayanır. Bu, çakra sistemini anlamaya çalışanlar için, özellikle de Doğu kültürünün sembollerine aşina olmayanlar için kafa karıştırıcı olabilir (Rama ve diğerleri, 1976). Bu nedenle burada sunulan açıklamalar, antik yoga metinlerinde kaydedilen ayrıntılı görselleştirmeleri ve sembolizmi içermeyecektir. Psikosomatik durumların tedavisi amacıyla bu bölüm, her bir çakra ile ilişkili vücut alanlarını ve merkezi psiko-duygusal bağları tanımlayacaktır. Bağlanmalar, katı öz-kavramsallaştırmalardan, duygusal karışıklıklardan ve esnek olmayan veya çarpıtılmış değerlerden oluşur ve bunların tümü daralmış davranışsal tepkilere ve kısıtlı yaşam alanına katkıda bulunur.

Kök Çakra (Muladhara)

Kök çakranın birincil psikolojik temaları hayatta kalma, güven ve aile/grup bağlantısıdır. Kök çakra enerjisi, insanın en temel ihtiyaçları olarak kendini gösterir ve bu çakradaki dengeli enerji, fiziksel ve duygusal sağlık için gereklidir (Best, 2010). Kök çakra iyi bir şekilde bütünleştiğinde, bireyler kendilerini sağlam ve topraklanmış hissederler (Cunningham, 1981). Bu enerji zayıf bir şekilde dağıldığında, bireyler korku veya paranoya ve dünyada güvensizlik duygusu yaşayabilirler (Rama ve diğerleri, 1976). İlk çakra toprak elementi, kırmızı renk ile ilişkilidir.

DOI: 10.4324/9781003251293-5

Machine Translated by Google

ve koku alma duyusu (Nelson, 1994). Kök çakrayı iyileştirmek, güvenlik, güven ve aidiyet duygusu oluşturmayı içerir; korkuyla ilişkili ekleri serbest bırakmak; fiziksel ve güvenlik ihtiyaçları ile bağlantı; ve kişinin vücuduna ve şimdiki zamana dikkat etmesi.

Gövde

Koksigeal çakra olarak da adlandırılan kök çakra, omurganın veya perinenin tabanında bulunur. Tüm çakra sisteminin temeli olarak hizmet eder ve konumu diz ve ayaklarda küçük çakralar ile koksiks ve koksigeal spinal gangliona karşılık gelir (Judith, 1987). Vücudun bu çakra ile ilişkili bölgeleri arasında alt omurga (kuyruk sokumu ve alt bel omurları), ayaklar, ayak bilekleri, dizler, rektum, kemikler ve bağışıklık sistemi bulunur. Kök çakra aynı zamanda vücudun strese karşı "savaş ya da kaç" tepkisi için adrenalin üreten, metabolizasyon için hormon salgılayan ve vücudun tuz seviyelerini dengeleyen adrenal bezlerle de ilişkilidir.
Bu çakra ile ilişkili yaygın fiziksel işlev bozuklukları, kronik bel ağrısı, diz ağrısı, ayak bileği/ayak ağrısı, siyatik, yorgunluk, oto bağışıklık koşulları (örneğin, romatoid artrit, fibromiyalji, sedef hastalığı) ve obezite/ kilo kaygıları dır.

Benlik Kök çakra, fiziksel ve topraklanmış benliği temsil eder. Bu, sağlık ve zindelik için beden ve fiziksel ihtiyaçlarla uyum içinde olan benliktir. Güvenlik ve hayatta kalmaya yönelik birincil bir yönelim, fiziksel sağlık ve bedensel duyumlarla meşgul olmanın yanısıra, rutin veya hafif olağandışı duyumları tehdit edici olarak yorumlama eğilimine katkıda bulunabilir. Kök çakradaki dengesiz enerji, somatik farkındalığı ve kişinin vücuttan iletişim alma yeteneğini de azaltabilir. Kök çakra ile ilişkili travmalar vücuttan kopukluğa neden olduğundan, bu bağlantıyı yeniden kurmak ve fiziksel benliği devreye sokmak bu çakraya enerji geri yüklemenin bir yoludur. Bu, meditatif uygulamalar (örneğin, farkındalık, diyafram nefesi, yoga) ve ayrıca fiziksel egzersiz ve aktivite yoluyla vücuda farkındalık kazandırmayı içerir. Sağlıklı bir kök çakra için topraklama da önemlidir. Topraklanma, desteklendiğini hissetmenin ve kişinin dikkatini, odağını ve konsantrasyonunu şimdiki ana getirmenin dinamik bir deneyimidir. Farkındalık, kendini şimdi ve buraya kaptırma süreci, temellendirmeye ulaşmanın bir yoludur. Diğer stratejiler arasında doğayla ilgilenmek, egzersiz yapmak ve kişisel bakım (örneğin, iyi beslenmek, uyumak) yer alır.

Kök çakranın birincil görevi, güvenin yanısıra duygusal ve fiziksel güvenliğin içsel güvencesini geliştirmektir. Bu, korku deneyimlerine ve korkmuş hisseden benliğe yer açmak anlamına gelir. Kök çakra ekleri genellikle kaygı, kabuslar, fobiler, duygular olarak kendini gösterir.

Machine Translated by Google

sağlık kaygısı ve aşırı uyanıklıktan oluşan Çakra Sistemi. Kök çakra ile ilişkili korkular genellikle küresel ve yoğundur ve kişinin hayatta kalma içgüdüsünün tetiklenmesi nedeniyle nedenle orantısız olabilir (Schneider, 2004).
Kaygılar, terk edilme korkusunu ve ani değişimin getirdiği fiziksel düzeni kaybetmeyi içerir (Myss, 1996; Nemri, 2004; Schneider, 2004). Korku, genellikle kaçınma (olumsuz pekiştirme) ile sürdürülür ve bu nedenle, kişinin üstesinden gelebilmesi için farkındalığa getirilmesi gerekir. Enerjinin bu çakraya sabitlenmesi, kişinin bir saldırı olarak algılanabilecek olaylara karşı aşırı duyarlılığına yol açar ve hızlı savunma veya kendini koruma eylemlerine girişebilir. Çoğu zaman kişi, kaygılarından kaçınmak yerine kabul etmeyi ve yaklaşmayı öğrenerek korkunun yoğunluğunu etkisiz hale getirebilir. İnsanlar korkuya yer açıp onun ifadesine izin verdiklerinde, "korku korkusunu" ortadan kaldırırlar. Endişelerini ve sıkıntılarını tutmaya istekli olarak, bireyler bundan da öğrenebilirler.

Korkuyu bütünleştirerek, korkan benliği de bütünleştirir. Bu duygunun inkarı veya önlenmesi benzer şekilde onu deneyimleyen benliğin reddidir. Korktuğunuz bir zamanı hatırlayın. Şimdi, o sırada başkalarının size söylediklerini hatırlamaya çalışın. Ne yardımcı oldu ve sizi rahat ve güvende hissettirdi?
Ne yardımcı olmadı ve kendinizi kapana kısılmış veya işten atılmış hissetmenize neden oldu? Büyük olasılıkla, korkunuz onaylandığında ve sevdiğiniz biri korkunuzla başa çıkmanıza yardımcı olmayı teklif ettiğinde daha iyi hissettiniz. Alternatif olarak, korkunuz önemsiz hale getirildiyse ve size "üstesinden gelmeniz" söylendiyse, kendinizi daha sıkıntılı hissetmiş olabilirsiniz. İnsanlar korkuyu reddettiklerinde veya reddettiklerinde, aslında kendi kendilerine "Korkunuz benim için önemli değil" derler. Bu ne kadar rahatlatıcı? O halde, bu kaçınmacı yaklaşımın aslında sıkıntıyı artırma eğiliminde olması şaşırtıcı değildir. Kontrol temas gerektirir, bu nedenle kişi, kendilerine ihtiyaç duyulan rahatlık ve özeni sağlamak için korkuları yla ve korkuyu deneyimleyen benlikle temasa geçmelidir.

değerler

Kök çakranın değerleri aile, gruba aidiyet, sağlık, doğa, düzen, fiziksel aktivite, güvenlik, öz bakım, istikrar ve güveni içerir. İnsanları bu değerler doğrultusunda esnek bir şekilde hareket ettiren eylemler, kök çakranın enerjisini artırmaya yardımcı olur. Eylemler esnek olmadığında, kök çakranın ekleri, uygunluk, güvenlik, kültürel veya ailevi gelenekler ve inançlar veya zindelik/sağlık ile ilgili sabit alışkanlıklarda ortaya çıkabilir. Belirli bir deneyime doğru veya belirli bir deneyimden uzaklaşmaya yönelik güçlü motivasyonların her ikisi de bağlanma biçimleridir. Örneğin, kişinin ailesinin kuralları na ve geleneklerine sıkı sıkıya bağlı kalması ve herhangi bir değişiklikten rahatsız olması bir bağlılıktır. İçinde yetiştiği kültürü reddetmek ve bu husumeti barındırmak da bir bağlılığın yansıtır. Benzer şekilde, kişi kendi bedenini ve fiziksel sağlığını ihmal edebilir veya ona aşırı derecede odaklanabilir ve her ikisi de bir yelpazenin karşıt uçlarındaki bağlılıkları temsil eder. Bağlanmama, duyguların, kendi hikayelerinin ve başkalarının ne düşünebileceği veya bekleyebileceğine dair inançların kişinin eylemlerini belirlemediği ortada esnek bir duruş sergilemekten gelir. Bunun yerine eylemler, kişinin özgürce seçtiği değerlerin esnek arayışlarıdır.

Machine Translated by Google

Sakral Çakra (Svadhisthana)

Sakral çakranın ana temaları zevk/duygusallık, duygusallık ve esneklik/kontroldür. Bazen zevk veya cinsel çakra olarak adlandırılan bu çakra, suçlama/suçluluk, para, cinsiyet ve ilişkilerde etik ve onur ile ilgili psikolojik sorunları yönetir (Myss, 1996; Nelson, 1994). İkinci çakra, hareketi yaratmak için çeken kutuplar ve karşıtlar dahil olmak üzere ikilik teması na sahiptir (Judith, 1987). Sakral çakra portakal rengi, su elementi ve tat alma duyusu ile ilişkilidir. Sakral çakranın enerjisini iyileştirmek, değişimi kucaklamayı ve kontrolü bırakmayı içerir; suçluluk ve suçlama ile ilişkili takıntıları serbest bırakmak; esnek duygular ve sağlıklı zevklerle bağlantı kurmak; ve duygularla ilgilenmek.

Gövde

Sakral veya dalak çakrası, göbek deliğinin altındaki genital/pelvik bölgede bulunur. Sakral çakra ile ilişkili vücut bölümleri arasında üreme sistemi (örneğin, cinsel organlar, yumurtalıklar, testisler, rahim), mesane, prostat, apendiks, alt omurlar, pelvis, böbrekler, kalçalar, kalın bağırsak ve dalak bulunur (Myss, 1996; Nemri). , 2004). Yaygın problemler arasında kronik bel ağrısı (sakrum ve alt lomber vertebra), genito-pelvik ağrı, kalça ağrısı, polikistik over sendromu (PCOS), kronik pelvik ağrı, irritabl mesane sendromu (interstisyel sistit), kabızlık, apandisit, böbrek veya dalak disfonksiyonu bulunur. ve üreme sorunları (örneğin kısırlık, iktidarsızlık, menstrüasyonla ağrı).

Öz

Sakral çakra, duygusal ve eğlenceli benlikle ilişkilidir. Sakral çakra ile ilişkili travmalar kişinin duygularından kopmasına neden olur. Duygusal kabul ve sağlıklı zevklerle bağlantı kurmak, bu çakradaki enerjiyi geri kazanmaya yardımcı olur. Keyifli etkinliklere veya eğlenceye katılmamak, aşırı zevk arama gibi bu charka'nın enerjisini tüketecektir. Bireyler, duyguları yönetmek için uygun yolları öğrenirken, belirsiz ve karmaşık olan her şey için duyguları kucaklamayı öğrenmeye ihtiyaç duyarlar (Judith, 1996).

Benliğin sakral çakra düzeyinde bütünleştirilecek duygusal deneyimleri, kişi arzu ve zevki sağlıklı yollarla nasıl keşfedeceğini öğrendiği için suçluluk ve suçlamadır. Bireylere genellikle kültürleri tarafından hayatın zevklerinden zevk alma konusunda temkinli olmaları öğretilir ve aşırı müsamahadan kaçınmak için zevk deneyimlerini bastırmaya teşvik edilir. Olgun ve sorumlu olmanın, kendilerini zevkten mahrum etmek ve zevki deneyimleme konusunda suçlu ve pişmanlık duymak olduğuna inanabilirler (Judith, 1996). Bu, zevk deneyiminin serbest bırakabileceği fiziksel ve psikolojik olarak gerilim ve acı yaratır (Judith, 1987). Ek olarak, sağlıklı ifad

Machine Translated by Google

reddedilir, beden ve zihin zararlı veya tehlikeli zevk kaynakları na (örneğ in uyuş turucular, aş ı rı yemek, güvenli olmayan cinsel uygulamalar vb.) yönelebilir.

Suçluluk ve suçlama duyguları , yetersiz ifade edilen cinsellik ve kendini tatmin etme ihtiyaçları sorunları yla iliş kilendirilebilir. Cinselliğ in tatmin edici olmayan bir ifadesi, fiziksel iş lev bozuklukları (bel ağ rı ları , kramplar, zayı f dolaş ı m, böbrek sorunları) ve duygusal kopma ile iliş kilidir (Judith, 1987). Cinsellikle ilgili sorunlar, çok fazla, yetersiz, bağ ı mlı lı k, utanç , yoksunluk, dürtüsellik ve kendini cinsel olarak ifade edememe veya güvensiz hissetmeyi içerebilir. Doğ um kontrolü, kürtaj, cinsel yönelim, iliş ki sadakati, bekarlı k, tecavüz/cinsel saldı rı ve pornografi ile ilgili endiş eler sakral çakranı n enerjisi ile ilgili olabilir (Judith, 1996). Sakral çakranı n enerjisini iyileş tirmek, kendini tatmin ve kendini kontrol etmeyi dengelemeyi, ı lı mlı lı k yapmayı ve kiş inin sağ lı klı ve değ erlere dayalı ş ekillerde zevk ve heyecan araması na izin vermeyi içerir.

değ erler

Sakral çakranı n değ erleri arası nda macera, güzellik, kontrol, heyecan/eğ lence, tatmin, mizah, zevk, romantizm, duygusallı k ve cinsellik bulunur.
Bu değ erlere yönelik eylemler, deneyime açı klı k ve hissetme isteğ i gerektirir.
Aksi takdirde, bireyler yalnı zca olumlu duygular veya eğ lenceli/mutlu anı lar arayarak deneyimlerini kontrol etmeye veya sı nı rlamaya çalı ş ı rken yakalanabilirler. Özellikle sakral enerji, bireyleri zevk aramaya ve acı dan kaçı nmaya motive eder. Bu deneyimsel kaçı nma, yalnı zca acı dan öğ renme fı rsatı nı ortadan kaldı rmakla kalmaz, aynı zamanda insanları olumlu deneyimlere karş ı uyuş turabilir. Kiş inin duygusal deneyimi sı nı rlı olduğ unda, neş e, heyecan ve tutku da dahil olmak üzere yelpazenin her iki ucuyla teması kaybeder.

Zayı f veya bozulmuş sakral çakra enerjisi, kiş inin fiziksel çevresini ve iliş kilerini düzenleme çabaları ve giriş imleriyle ilgilidir (Nemri, 2004). "İ liş kilerin para birimleri" (Myss, 1996), cinsiyet, kiş ilerarası güç ve para, en kolay ş ekilde sakral çakra ile iliş kilendirilir.
Sakral çakrada sağ lı ğ ı kötü olanlar, çevreleri üzerinde kontrol kazanma çabaları nda baş kaları na nesneler gibi davranabilirler.

Solar Pleksus Çiftliğ i (Manipura)

Solar pleksus çakrası , kiş isel güç ve iradenin kaynağ ı dı r. Bu çakranı n enerjisinin temel ilgi alanları arası nda kimlik/benlik kavramı , sorumluluk ve güç (egemenlik/teslimiyet) yer alı r. Kök çakranı n maddesi/temellenmesi ve sakral çakranı n hareketi (ataletin üstesinden gelmesi) üzerine inş a edilen solar pleksus çakrası , dönüş ümü amaçlar (Judith, 1987). Bu, eski kalı plardan kurtulmayı ve yenilerini yaratmayı içerir.
Solar pleksus sarı renk, ateş elementi ve görme duyusu ile iliş kilidir. Solar pleksus çakrası nı n iyileş mesi,

Machine Translated by Google

sorumluluk; utanç ve öfke ile ilişkili takıntıları serbest bırakmak; kişisel güç/güç ve benlik saygısı ile bağlantı kurmak; ve kişinin inançlarına ve tutumlarına dikkat etmek.

Vücut

Solar pleksus veya deniz çakrası, üst karın bölgesinde ve diyaframın altında bulunur. Üçüncü çakradaki sorunlar karın, mide, ince bağırsak, karaciğer, safra kesesi, pankreas ve orta omurgada işlev bozukluklarına neden olabilir; yanısıra sindirim ve metabolizma sorunları (Nemri, 2004). Bu çakranın endokrin sistem bileşeni, kan şekerini düzenlemek için insülin ve hormonlar üreten pankreastır.
Solar pleksus çakra ile ilişkili yaygın sağlık sorunları arasında karın ağrısı, orta omurga ağrısı (daha yüksek bel ve alt torasik vertebra), bulantı, hazımsızlık, gastrit, mide ülseri, şişkinlik, irritabl bağırsak sendromu, asit reflü, karaciğer fonksiyon bozuklukları (örneğin hepatit) bulunur.) veya pankreas (örn. diyabet) ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları (örn. aşırı yeme, kısıtlı yeme, yüksek şekerli ve/veya yüksek yağlı diyetler).

Benlik Solar pleksus çakrası, güçlü ve sorumlu benliği yönetir. Solar pleksus çakrasıyla ilişkili travmalar, kişinin özerklik duygusundan kopmasına ve davranışlarını yönlendirmek için zihne aşırı güvenmesine neden olur.
İkincisi, düşüncelerin kelimenin tam anlamıyla yorumlandığı ve bireylerin, deneyimleri bu stratejilerin etkisiz veya ters üretken olduğunu gösterse bile, zihnin kuralları veya talimatlarıyla katı bir şekilde yaşadığı bilişsel kaynaşmayı ifade eder. Sorumlu benlikle bağlantı kurmak, kişinin eylemleri ve sonuçları için hesap verebilirliği ("tepki verebilir" = yanıt verebilen) ve daha etkili, verimli ve değerlerle uyumlu yanıtları seçmeyi gerektirir. Bu seçim, bireylerin güçlerini nasıl gösterdikleridir.
İnsanlar benliğin bu yönünden koptuğunda, eylemleri, canlılık, başarı ve amaç eksikliğine hissetmeye katkıda bulunan otomatik alışkanlıklar ve kurala dayalı tesadüfler tarafından belirlenebilir.

Solar pleksus çakranın güçlü yanları arasında benlik saygısı, öz disiplin, hırs, karakter gücü ve risk alma ve sonuçlarıyla başa çıkma cesareti ve yeteneği yer alır (Myss, 1996). Bütün bunlar, utancın varlığıyla engellenir. Utanç ve öfke, benliğin solar pleksus düzeyinde bütünleştirilmesi gereken duygusal deneyimleridir. Utanç, kişinin eylemleri ve koşulları için kişisel sorumluluk alma becerisine müdahale ederken, öfke kişinin amaçlarını sorumlu ve saygılı bir şekilde sürdürme becerisine müdahale eder.
Öfke, dürtüsel ve saldırgan eylemlere yol açar, öyle ki davranış, değerlere dayalı olmaktan çok duygusal olarak yönlendirilir. Hem utanç hem de öfke, "yanlış" bir şey yapıldığı inancına verilen tepkilerdir. Utançla bu duygu öyle içselleştirilir ki, sorunun kendinde olduğuna inanılır,

Machine Translated by Google

dı ş a vururken. Hem kiş inin davranı ş sal tepkilerini daraltı r hem de algı lanan seç imleri sı nı rlar. Bireyler, kabul edilebilir olmak iç in belirli bir ş ekilde davranmaları gerektiğ ine veya güç lerini gö stermek iç in hü sran iç inde misilleme yapmak zorunda oldukları na inanabilirler. Solar pleksus ç akrası ayrı ca Adler'in yeterlilik, rekabet ve güç le ilgili endiş elerle dikkati dağ ı lan aş ağ ı lı k kompleksi kavramı yla da bağ lantı lı dı r (Rama ve diğ erleri, 1976)

Solar pleksus ç akrası nda, benliğ in onaylanan bö lümleri ile reddedilen ya da "aş ağ ı " ya da utanç verici olarak etiketlenen bö lümler arası nda bir iç savaş ve mü cadele vardı r (Judith, 1996). Bu, benliğ in entegrasyonu üzerinde parç alanmayı teş vik eder ve enerjiyi tü ketir. Hem utanç hem de öfke, "olması gereken" ile ilgili zihinsel kurallar ve inanç lar tarafı ndan belirlenir. İ nsanlar, baş kaları nı n bilmesini istemedikleri ya da saklamak istedikleri yö nlerinden utanı rlar ve birinin hakları nı ihlal ettiğ ini ya da onlara saygı sı zlı k ettiğ ini algı ladı kları nda öfkelenirler.

Öfke aynı zamanda, birincil bir duygu rahatsı z edici veya kabul edilemez olarak algı landı ğ ı nda (ö rneğ in korku, incinme, utanç) yaygı n olarak ortaya ç ı kan ikincil bir duygudur. Bu duygular ç ok savunması z hissedilebilir, bu nedenle öfke, daha güç lü ve daha kontrollü hissetmek iç in kullanı lı r. İ nsanlar, kendilerini inciten veya güvensizliklerine dikkat ç eken birine karş ı öfke yaş ayabilirler. İ stediğ i gibi davranmadı ğ ı veya kendi beklentilerini karş ı layamadı ğ ı iç in kendilerine de kı zabilirler. Bu nedenle, utanç ve öfke deneyimlerine yer aç mak, kiş inin kendini tanı mlaması nı sı nı rlayan katı kuralları ve takı ntı ları serbest bı rakmayı iç erir.

değ erler

Solar pleksus ç akranı n değ erleri, atı lganlı k, meydan okuma, cesaret, bağ ı msı zlı k, sebat, güç , sorumluluk, kendini geliş tirme, benlik saygı sı ve beceriyi iç erir. Üçüncü ç akra enerjisinin entegrasyonu, otorite, saldı rganlı k, gurur, hı rs ve rekabet ile ilgili sorunları ç ö zmeye yardı mcı olur (Cunningham, 1981). Bu enerjinin dengesi aynı zamanda kiş inin güç lü ve zayı f yö nlerinin dü rü st bir ş ekilde tanı nması nı iç eren kendine güven ve kendine güvence oluş turmaya da yardı mcı olur (Grubbs, 2016). Bireysellik oluş turmanı n bir yö nü, ö zerkliğ i geliş tirmek ve kiş inin kendisi ve eylemleri iç in sorumluluk alması dı r. Solar pleksus ç akra enerjisi, bireyler kendi koş ulları nı yaratmadaki rollerinin sorumluluğ unu almaktan kaç ı ndı kları nda tü kenir (Myss, 1996; Schneider, 2004). Bireylerin, kendisinin ve baş kaları nı n hakları na saygı duyarak, ihtiyaç ları nı ve hedeflerini karş ı lamak iç in etkili ve iddialı eylemlerde bulunmayı ö ğ renmesi de ö nemlidir.

Birinin gücü, insanları n kası tlı olarak hareket etmelerine ve insanları n değ iş im yaratmaları na ve gerç ekliklerini tasarlamaları na yardı mcı olan seç ilmiş potansiyelleri gerç ekleş tirmelerine izin veren ş eydir (Barrett, 1986). Güç , Carl Rogers'ı n katı lı mı bilme fikrine benzer ş ekilde kavramsallaş tı rı labilir, bu sayede farkı ndalı k ve hareket etme ö zgü rlü ğ ü, seç imlere bilmeyi ve kası tlı katı lı mı teş vik eder ve insanları değ iş tirir.

Machine Translated by Google

çevreleriyle etkileşime girdikçe yaparlar (Barrett, 1986; Rogers, 1970). Amaç, kontrolden ziyade korumak ve güçlendirmek için birlik ve işbirliği yerinden kişisel gücünü kullanmaktır. Merhametsiz güç (kalp çakrasından) baskı, tahakküm ve yıkım için bir reçetedir (Judith, 1987). Buradaki bağlılıklar, iktidarla otoriter bir meşguliyet olarak ya da pasif, fazlasıyla özür dileyen ve kolayca sinebilen biri olarak ortaya çıkabilir. Alternatif olarak, bu iki uç arasında kolaylık sağlanabilir (Rama ve diğerleri, 1976). Solar pleksus çakrasının diğer ekleri arasında beden imajı/fiziksel görünüm endişeleri ve rekabet/karşılaştırma yer alır.

Kalp Çakrası (Anahata)

Kalp çakrası sevgi, bakım ve şefkatle ilişkilidir. Sevginin hem gücü hem de ifadesi, kalp çakrasındaki enerjiden, özellikle koşulsuz sevgiden gelir (Best, 2010). Kalp çakrası enerjisi, kendini ve başkalarını sevmeye, empatiye ve bağışlamaya yol açar (Best, 2010; Cun ningham, 1981). Kalp çakrası yeşil renk, hava elementi ve dokunma duyusu ile ilişkilidir (Nemri, 2004). Kalp çakrasının iyileşmesi, koşulsuz olumlu saygı ve empatiyi teşvik etmeyi içerir; küskünlük ve kıskançlık ile ilişkili ekleri serbest bırakmak; şefkatle bağlantı kurmak (kendine ve başkalarına karşı); ve ilişkilere dikkat etmek.

Vücut

Kalp çakrası sternumun arkasında üst göğsün ortasında bulunur. Kalp çakrasındaki işlev bozuklukları fiziksel olarak kalp, dolaşım sistemi, akciğerler, sırt üstü (göğüs omurları), omuzlar, kollar, eller, kaburgalar, göğüs/göğüsler, diyafram ve timus bezinde kendini gösterir (Myss, 1996; Nemri, 2004). Diyafram nefesi, zihin ve bedeni dengelemeye yardımcı olur ve kalp çakrasındaki sağlığı geri kazandırır (Rama ve diğerleri, 1976). Bu çakranın endokrin bileşeni, göğüs kemiğinin arkasında bağışıklık sistemindeki T hücrelerini düzenleyen lenfoid bir organ olan timustur. Kalp çakrasıyla ilişkili fiziksel hastalık örnekleri arasında göğüs ağrısı veya kalp problemleri, üst sırt veya omuz ağrısı, kol ağrısı, diyafram veya kaburga bölgesinde ağrı, göğüs bölgesinde ağrı, nefes darlığı veya hızlı nefes alma (yani hiperventilasyon), astım yer alır. / alerjiler, hipertansiyon, hızlanmış kalp hızı ve postural ortostatik taşikardi sendromu

Benlik Kalp çakrası, şefkatli ve sosyal benlikle bağlantılıdır. Bu, derin duygusal bağlantılar arayan ve sevgiyi, kabulü ve bakımı özgürce sunan benliktir; bakım veren öz. Kalp çakrası ile ilişkili travmaların özellikle kişinin kendi çakrası ile bağlantısının kesilmesine yol açması muhtemeldir.

Machine Translated by Google

ve değ erleri. Kalp çakrası , travma veya diğ er stres deneyimleri nedeniyle kalbi yakı nlı ktan ve bağ lantı dan koruyarak kapanabilir. Kalp çakrası nı n açı klı ğ ı kendini vermeyi ve paylaş mayı gerektirdiğ inden, benliğ in bu kı smı na yer açmak savunması z hissedebilir.
Ancak kabullenme ve öz-anlayı ş ile bireyler bu rahatsı zlı ğ a dayanabilir ve değ erleri doğ rultusunda hareket edebilirler. Kendine ş efkat uygulamak, önemli olanla meş gul olarak bedeni, zihni ve ruhu beslemeyi içerir. Değ erler özünde anlamlı dı r ve hiç bir gerekç e veya gerekç e gerektirmez, tı pkı özverili veya koş ulsuz sevgi gibi. İ nsanlar sadece seç tikleri için hem sever hem de değ er verirler.

Kalp çakra enerjisindeki eksiklikler, kı skançlı k, acı lı k ve nefret gibi bağ ı ş layı cı engellere yol açabilir. Keder aynı zamanda kalp çakrası nı n duygusal bir deneyimidir ve sevginin bir ifadesidir. İ nsanlar sevdiklerine ve kaybettiklerine üzülür ve keder kiş inin sevgisinin bir hatı rlatı cı sı dı r. Bu duygular, kiş inin kendisine ve baş kaları na karş ı ş efkat, kabul ve anlayı ş gösterme becerisine müdahale eder – kiş inin kalbini bloke ederler. Bireyler, kendilerini sevemedikleri zaman baş kaları na sevgi akı tarak ya da baş kaları ndan çok fazla sevgi ve desteğ e ihtiyaç duyarak, kendini kabul eksikliğ inden uzaklaş mak iç in dikkatlerini baş kaları na odaklayabilirler. Bu ihtiyaç lar karş ı lanmadı ğ ı nda insanlar kendilerini savunmacı , yabancı laş mı ş ve düş manca hissederler. Eksiklikleri ile tüketilebilirler ve hissedilen sevgi eksikliğ ini telafi etmek iç in benmerkezciliğ i deneyimleyebilirler (Judith, 1996). Kalp çakrası nı n enerjisini iyileş tirmek, kiş inin öz-ş efkat kurması nı ve bu de

Kı skançlı k ve acı deneyimler, hem adaletsizlik hem de kı tlı k duygusunu yansı tı r. Kı tlı k, arzu edilen bir nesne veya deneyimin bir sı nı rı olduğ una inanmak anlamı na gelir. Bu, herkes iç in yeterli olmadı ğ ı ve baş kaları ne kadar çok ş eye sahipse, kendisi iç in o kadar az müsait olduğ u anlamı na gelir. Kiş i bolluk zihniyetine geç ebilirse, kı skançlı ğ ı ve küskünlüğ ü serbest bı rakabilir ve onun yerini ş efkatle değ iş tirebilir. Merhamet ayrı ca affetmeye de yer açar. Affetmek, birinin eylemlerini onaylamak değ il, güç lü ve zayı f yönlerini tanı mak ve kim ve ne oldukları na izin vermektir. Bu bir kabul ş eklidir. Bireyler bu kabul duruş unu sürdürebildikleri zaman, ş efkat getirebilir ve ilerleyebilirler.
Acı nı n bağ ları ndan kurtulurlar ve bunun yerine enerjilerini nereye koymak istediklerini seç ebilirler; ideal olarak, değ erlerine yöneliktir.

değ erler

Kalp, en değ erli olanı tutar ve bireyleri en çok değ er verdikleri yöne yönlendirmeye yardı mcı olur. Kalp çakrası nı n değ erleri arası nda ş efkat, empati, eş itlik, bağ ı ş layı cı lı k, cömertlik, yakı nlı k, nezaket, sevgi, iliş kiler ve kendini kabul etme yer alı r. Kalp çakrası nı n enerjisi, kiş inin bilincini daha dı ş a dönük alt çakraları n üzerine yükselttiğ i iç in kiş inin iç dünyası na ve duygusal tepkilerine odaklanı r. İ lk üç çakradan gelen aş k, bir boş luk hissini doldurmakla ilgilidir.

Machine Translated by Google

kalp çakrası ndan gelir, içsel bir bolluk duygusundan ve karş ı lı klı yarar için baş kaları yla paylaş maya yönelik gerçek bir arzudan gelir (Nelson, 1994). Dördüncü çakradaki sevgi ve ş efkat duyguları , alt çakraları n duygusal bağ ları ndan yoksundur (örneğ in, baş kaları nı potansiyel koruma, tehdit, zevk veya güç kaynağ ı olarak görmek), ancak benlik ve diğ erleri arası nda bir ayrı m vardı r.
Baş kaları kim oldukları için takdir edildiklerinde ve sağ ladı kları ş eyler için takdir edildiğ inde iliş kiler geliş me eğ ilimindedir ("Sana ihtiyacı m var", "Seni seviyorum") olur (Ajaya, 1976, s. 23).

Boğ az Çakrası (Visuddha)

Boğ az çakrası nı n enerjisi öncelikle iletiş im (dil ve kendini ifade etme), seçim ve yaratı cı lı k ile ilgilidir. Bu çakra, ego temelli olmayan bir benlikle iliş kilidir ve sevgi, ş efkat ve lütuf almak için kalp çakrası nı n enerjisinin bir kı smı nı yeniden yönlendirir (Best, 2010). Boğ az çakrası nı n iletiş imi, sanatsal ve sembolik ifadeyi içerir. Boğ az çakrası mavi renk, titreş im ve ses elementleri ve iş itme duyusu ile iliş kilidir (Nemri, 2004). Boğ az çakrası nı iyileş tirmek, seçim ve yaratı cı lı ğ ı benimsemeyi içerir; yargı , eleş tiri ve ş üphe ile ilgili takı ntı ları serbest bı rakmak; kiş inin sesi ve gerçeğ i ile bağ lantı ; kendini ifade etme ve baş kaları nı dinleme; ve kiş inin sözlerine ve eylemlerine dikkat etmesi.

Vücut

Boğ az veya arı nma çakrası , boynun tabanı nda bulunur. Beş inci çakradaki sorunları n fiziksel belirtileri boğ az, tiroid, soluk borusu, boyun omurları , ağ ı z, diş ler, yemek borusu ve üst solunum sisteminde ortaya çı kar (Nemri, 2004). Genellikle boğ az çakrası ile ilgili fiziksel hastalı k örnekleri arası nda hı rı ltı lı /boğ az ağ rı sı , ağ ı z ülserleri, boyun ağ rı sı , diğ er ağ ı z/boğ az ağ rı ları , boğ ulma hissi veya yutma güç lüğ ü, özofajit ve kronik obstrüktif akciğ er hastalı ğ ı (KOAH) yer alı r. Beş inci çakranı n endokrin bileş enleri tiroid ve paratiroiddir. Tiroid, metabolizmayı ve kemik sağ lı ğ ı nı düzenlemeye yardı mcı olur ve paratiroid, kalsiyum ve D vitaminini düzenler.

Benlik

Boğ az çakrası , dürüst ve katkı da bulunan benliğ i yönetir. Bu, dünya üzerinde olumlu bir etki yaratmaya ve anlamlı bir ş eyin parçası olmaya çalı ş an benliktir. Boğ az çakrası ile iliş kili travmalar, kiş inin sesinden ve bütünlüğ ünden kopması na neden olur. Bireyler kendilerini geri çekebilir ve kendilerini tam olarak ifade edemeyebilirler veya kı smi doğ ruları veya uydurmaları ifade edebilirler. Kiş inin davranı ş ları na ve değ erlerine uygun olmayan sözler söylemek boğ az çakrası nı tüketir. Boğ az çakrası , dürüstlük ve kiş inin değ erlerine iliş kin dürüst bir farkı ndalı k gerektiren değ erlere yönelik kararlı eylemleri yönlendirir. bireyler soruyor

Machine Translated by Google

sadece ne yapmak ve olmak istediklerini değil, aynı zamanda bu hedefleri nasıl takip etmek istediklerini de (örneğin, sevgiyle, tutkuyla, görev bilinciyle, coşkuyla) yapar.
Bu enerji aynı zamanda ahlaki ilkelere ve kişisel etik kodlara da rehberlik eder. İnsanlar, alt çakraların enerjileri aracılığıyla güçlü bir benlik duygusu geliştirir ve boğaz çakrası, kim oldukları ve başkalarıyla ve çevreleriyle neler sunmaları gerektiğini paylaşmalarına yardımcı olur.

Beşinci çakranın gücü, dürüstlük ve gerçek kendini ifade etmede yatar; sahtekârlık, samimiyetsizlik ve özeleştiri ise beşinci çakrayı tüketir (Nemri, 2004; Schneider, 2004). Bu düzeyde bütünleştirilecek duygusal deneyimler şüphe ve yargıdır. Şüpheyle, insanlar bir inanç ve kesinlik eksikliğiyaşarlar; yargı, belirli bir otoritenin yanlış duygusundan kaynaklanır. Her ikisi de dürüstlük ve onurdan yoksun eylemler üretir. İnsanlar kendinden şüphe duyduğunda veya eleştirdiğinde, tepkileri, kendi değerlerine göre yapmak istedikleri tarafından yönlendirilmekten ziyade, yapabilecekleri veya yapamayacakları hakkındaki inançlarla sınırlıdır. Kendilerine ve tepki seçimlerine bir sınır koyarlar. Yargı, benzer şekilde, hem kendisi hem de başkaları için katı bir şekilde tanımlanmış kabul edilebilir davranış sınırları yaratır. Bu kurallar, kişinin kendi özgür ve yaratıcı ifadesini ve başkalarının benzersiz ifadelerini takdir etme yeteneğini kontrol eder ve kısıtlar.

Şüphe ve yargı duyguları nı çözmek, bu takıntıları şefkatle salıvermeyi içerir. Kendinden şüphe duymak veya bir yargıda bulunmak için kendini azarlamak, eleştirme örüntüsünün başka bir tezahürüdür.
Bu duygular normaldir. Amaç, bilinçsizce davranışa rehberlik etmemeleri için bu deneyimleri farkındalık haline getirmektir. Örnek olarak, bu kitabı yazma konusunda kendimi biraz bilinçli hissediyorum. Bazen kendimden şüphe duyuyorum, bu tedavi yaklaşımını paylaşacak kadar bilgili olup olmadığımı merak ediyorum ve daha iyi yazmadığım için kendimi yargılıyorum. Bu duyguların farkındalığına girmesine izin vermeseydim, bu kitabı hiç yazmıyor olabilirdim. Kendimden şüphe duymam ve yargılamam beni sadece vazgeçmeye ikna edebilir, ancak o zaman değerlerime göre hareket etmemiş veya tutkularımın peşinden dürüstçe gitmemiş olurdum. Zor, değil mi? Şüphe ve yargı duyguları mızı, onların bizi tutması yerine, onları tutabilmemiz için bütünleştirmemiz gerekir.

değerler

Boğaz çakrasının değerleri arasında özgünlük, toplum hizmeti, katkı, yaratıcılık, dürüstlük, alçakgönüllülük, çalışkanlık, dürüstlük, adalet ve kendini ifade etme yer alır. Bu çakra aynı zamanda benliğin saflığı ve iletişimin saflığı fikriyle de ilişkilidir (Coward, 1985). Sanatları nı "gerçek sesini" ifade etmek için kullanan sanatçılar, müzisyenler ve diğer yaratıcıların geleneksel olarak bu çakrada yüksek düzeyde enerjiye sahip olduğuna inanılır. Ayrıca birinin sesinin kalitesinin boğaz çakra enerjisinin kısmi bir göstergesi olabileceğine sürülmüştür. Kısıtlanmış, fısıldanan veya mırıldanan bir ses, zayıf bir boğaz çakrasını akla getirebilir; yüksek sesle, tiz ve

Machine Translated by Google

araya giren ses, aşırı boğaz çakrası nı gösterebilir. Sağlıklı bir boğaz çakrası, yankılanan, ritmik, doğru, net, özlü, karizmatik ve kendinden emin bir sesle karşılık gelebilir; hem de konuş tuğu kadar dinleyen biri (Judith, 1996).

Boğaz çakrası nın iletişimi, yalnızca dış a doğru ifade edilenleri değil, aynı zamanda kişinin çevresinden aldığı ve içselleştirdiği iletişimi de içerir. Bu değiş tokuş, kişinin inandığı bilgi kaynakları na dayanmaktadır (Rama ve diğerleri, 1976). Bir kişinin dünyayı anlaması, büyük ölçüde maruz kaldıkları ve aradıkları medya içeriğinden (örn. haberler, televizyon, müzik, filmler, web siteleri) ve sosyal ilişkilerden ve gruplardan içselleştirilmiş bilgilerden türetilir.
Bütünlüğü olmayan bilgi beşinci çakrayı zayıflatırken, aydınlatıcı medya ve içerik bu enerjiyi iyileştirmeye yardımcı olur (Judith, 1987).

Kaş Çakrası (Ajna)

Kaş çakrası sezgi, bilgelik ve hayal gücü ile ilişkilidir.
Bu çakra aynı zamanda bilişsel işleyiş in merkezidir (Coward, 1985).
Zihin karışıklık veya karışıklık olmadığında, sezgi ve içgörü için fırsat vardır. Duyum ve algı verileri zihinde işlenir. Kaş çakrası sağlıklı olduğunda algı daha net ve daha güvenilirdir. Kaş çakrası, bireylerin deneyimlerini sınırlayabilecek herhangi bir şeyi fark etmeleri ve bakış açılarını esnek ve bilinçli bir şekilde değiştirmeleri için "içlerini görmelerine" ve benliklerini ve zihinlerini gözlemlemelerine yardımcı olur. Bireyler ayrıca daha büyük kalıpları veya "büyük resmi" gözlemlemek için farkındalığı genişletebilirler. Bu örüntü tanıma, aynı anda geçmişe, şimdiye ve geleceğe karşı dikkatli olma yeteneğini gerektirir (Judith, 1996). Kaş çakrası, ışık elementi, renk çivit ile ilişkilidir ve sezgi duygusu için zihinsel ve ruhsal enerjiyi birleştirir (Nemri, 2004). Kaş çakrası nın iyileşmesi, yeni ve alternatif deneyimlere açık olmayı içerir; kişinin sezgisini dinlemek; zihnin takıntıları nı salıverme (örneğin, yanılsamalar, çarpıtmalar ve saplantılar); hayal gücü ile bağlantı; ve kişinin niyetlerine ve motivasyonları na dikkat etmesi (kendi anlatıları).

Gövde

Kaş veya üçüncü göz çakrası alnın ortasında bulunur.
Kaş çakrası nın fiziksel dengesizlikleri beyinde, duyu sistemlerinde, sinüslerde, yüzde ve kafada kendini gösterir (Myss, 1996; Nemri, 2004). Örnekler arasında migren, baş ağrısı, baş dönmesi, uykusuzluk, duyusal işlev bozuklukları, sinüzit, miyofasyal ağrı sendromu ve nöbetler sayılabilir (Schneider, 2004).
Endokrin sistem bileşeni, melatonin üreten ve vücudun sirkadiyen ritmini ve uyku döngüsünü düzenleyen epifiz bezidir. Kaş çakrası nın komuta merkezi olarak işlev görebileceğine sürülmüştür.

Machine Translated by Google

hipofiz bezlerinin endokrin sistemi kontrol etmek için diğer beyin yapıları nı etkilemesine benzer şekilde alt çakralar.

Benlik

Kaş çakrası meraklı ve düşünceli benliği yönetir. Bilmeye ve anlamaya çalışan bizzat kendisidir. İnsanlar, iç algı (fizyolojik duyumları gözlemleyerek) ve iç gözlem (zihinsel süreçleri gözlemleyerek) olduğu kadar duyuları yoluyla da bilgi toplarlar. Kaş çakrası ile ilişkili travmalar, kişinin sezgisinden veya içsel bilgeliğinden kopması na yol açar. İnsanlar iç sesleriyle teması kaybedebilir veya artık onlara güvenmeyebilir. Hatta zihni düşmanları olarak görmeye başlayabilir ve zihinlerinin içeriğini düzenlemeye ve kontrol etmeye çalışabilirler.
Kaş çakrası ndaki işlev bozukluğu, algıyı ve kişinin devam eden kendi anlatımı ndan zihinsel olarak geri adım atma yeteneğini daraltır. Benliğin bu yönü ile bağlantı, esnek bakış açısı alma becerisini getirir. Bu benlik, kendi hikayeleri veya kavramsallaştırılmış anlatılarla sınırlı değildir, bunun yerine hakikat ve gerçeklik fikirleriyle oynar. "Doğru" olan, genellikle bir dizi bağlamsal faktöre bağlıdır, öyle ki, bir perspektiften doğru olan, diğerinden doğru olmayabilir. Bu benlik, farklı olasılıkları keşfetmek için farkındalığı bilinçli olarak farklı zamanlara, yerlere/durumlara ve insanlara kaydırma yeteneğine sahiptir. Bu bilinç düzeyi olarak benlik geniş lemiş tir ve tanımsınırları nı gevşek tutar.

Kaş çakrası ndaki duygusal deneyimler derin ve yansıtıcıdır. Bu düzeyde bütünleştirilecek duygusal deneyimler depresyon ve umutsuzluktur. Bu duygular, zihni buğulandıran kara bir bulut gibi hissedilebilen ve kişinin deneyimini çeşitli şekillerde görme yeteneğini sınırlayan duyularda bir donukluk yaratır. Depresyonun pek çok farklı belirtisi vardır, ancak düşük bir ruh hali ve/veya yaşam ya da faaliyetlere karşı azalan ilgi ya da zevk almayı içerir. Sevinç ve canlılık kaybolur ve ileriye doğru bir yol görmek zor olabilir. Depresyona eşlik edebilen umutsuzluk deneyimleri, bir umutsuzluk duygusu içerir. Umutsuz inançlara bağlılık tehlikelidir ve intihar riski taşır. Bu bağlılıklar algıyı daraltır, öyle ki bireyler herhangi bir alternatif bakış açısı hayal edemez hale gelir.

Bu duygularla temas kurmak acı verici ve hatta korkutucu olabilir.
İnsanlar farkındalıkları nda bu karanlık duygularla başa çıkma yetenekleri konusunda endişe duyabilirler ve bu duygulardan kaçınmaları yaygındır. Bu duyguları "kabul edilemez" olarak etiketlemenin etkisizliği ve onları görmezden gelmeye veya ortadan kaldırmaya çalışmak, bu strateji başarısızlığa mahkum olduğundan, muhtemelen umutsuzluk duygusunu artıracaktır. Bu duyguları kabul etmek ve bunlarla yüzleşmek, onların yoğunluğunun dağılması na yardımcı olabilir. Hastaları mda ötü adam benzetmesini kullanı yorum. Bir şey yalnızca farkındalığın dışında var olduğunda, hayal gücünüzün sınırları kadar ürkütücü olabilir. Bununla birlikte, bir şey bir kez farkındalığa getirildiğinde, gerçek biçimi genellikle daha az bunaltıcı hissettirir. Bu farkındalık aynı zamanda kişinin keşfetmeye başlaması na ve sonunda onları hapseden kavramsallaştırmaları ve kendi hikayelerini bırakması na izin verir. Ayrıca, yeni olasılıkları deneyen bir kişi olarak sınırlandırılmış olan benliğe şefkat göstermek önemlidir.

Machine Translated by Google

değerler

Kaş çakrası nın değerleri arasında farkındalık, netlik, merak, şükran, hayal gücü, bilgi, dikkat, açık fikirlilik, maneviyat ve bilgelik bulunur. Kaş çakrası nın görevi, kişinin kendini ve dünyayı görebileceği tarafsız bir bakış açısı oluş turmak için zihnini açması ve kaynaş mış anlatılardan ayrılması dır (Myss, 1996; Nemri, 2004). Kaş çakrası ndaki bilinç durumu, daha önce eriş ilemeyen bir içgörü ve sezgi düzeyi açar (Best, 2010). Bu tür bir kopuş , yatırım eksikliği veya umursamazlık değil, şu an içinde korkusuz ve bilinçli bir varlık anlamına gelir. Bu farkındalık merkezinden, kişi yanıltıcı "yanlış gerçeklerden" vazgeçebilir, iç bilgeliğin sesiyle bağlantı kurabilir ve sezgiye göre hareket etme güvenine sahip olabilir (Myss, 1996). İnsanları kaş çakrası değerleri yönünde hareket ettiren eylemler, içsel bir farkındalık odağı geliş tiren çeş itli farkındalık, meditasyon ve manevi uygulama biçimlerini içerir. Yeni deneyimler paylaş mak ve farklı konular hakkında bilgi edinmek aynı zamanda farkındalığı ve hayal gücünü de geniş letir. Kiş i alternatifleri, potansiyelleri ve varsayımları hayal etme yeteneğini geliş tirdikçe, bunlar dar bir perspektiften sonsuz olasılıklara sahip bir perspektife kayar. Bu esneklikle bilgi bilgeliğe dönüş ür (Judith, 1987).

Kaş çakrası , algıyı bozan veya sınırlayan yanılsamalar ve sabit anlatılar tarafından tükenir. Kiş isel yanılsamalar, kendi kendini gerçekleş tiren kehanetler yaratan ve insanları belirli bir yola hapseden hikayelerdir. Bireyler kendilerine veya baş kaları na iliş kin belirli bir anlatıya bağlı olabilir ve bu nedenle tüm deneyimler bu mercekten yorumlanır. İnsanlar genellikle bu hikayelerin sabit ve önceden belirlenmiş olduğuna inanır. İnsanlar, kiş isel sorumluluğu saptırmanın bir yolu olarak, "Ben böyleyim" veya "Bu böyledir" diyebilir. Güçlü bir şekilde tutulan bir hikayeyi yayınlama fikri korkutucu bile olabilir. "Eğer bununla tanımlanmıyorsam, o zaman ben kimim?" diye düş ünebilir. Bir hikaye incitici olsa bile, tutunacak bir şey sağlar. Benliğin değiş ken, esnek ve bağlamsal olduğu fikri, yeterli temellendirme olmaksızın kafa karıştırıcı ve bunaltıcı olabilir. Dikkati ana odaklamak ve gözlemci öz bakış açısını geliş tirmek, öz tanımlamanın sınırlarını genişletmek için farkındalığın merkezine yardımcı olur.

Taç Çakra (Sahasrara)

Taç çakra, bilincin en yüksek halidir ve tam gerçekleş me ve özgürlüğü temsil eder (Best, 2010). Bu düzeyde sınır yoktur ve farkındalık sözel dilde betimlemenin ötesine geçer (Rama ve diğerleri, 1976). Ben/sen yok, burada/orada, şimdi/o zaman; bunun yerine, her şey birdir. Sahasrara bir deneyim ve tam bir bağlantı ya da "kozmik bilinç" olduğu için bu çakranın tanımları büyük ölçüde semboliktir (Rama ve diğerleri, 1976). Bu bilinç, bir kez elde edildiğinde, çakra sistemi aracılığıyla geri çekilebilir, entegrasyonu ve

Machine Translated by Google

Sistemi farkı ndalı ğ ı . Taç çakrası ya menekş e ya da parlak beyazdı r (Nemri, 2004). Taç çakranı n iyileş mesi, anlam yaratmanı n keş fini, tüm bağ ları salı vermeyi ve evrensel bilinçle bağ lantı kurmayı içerir.

Gövde

Taç veya birlik çakrası , ilahi veya yaş am gücü enerjisinin vücuda girdiğ i ve çakra sistemi boyunca dağ ı ldı ğ ı baş ı n tepesinde veya tepesinde bulunur. Bu ruhsal enerji tipik olarak fiziksel semptomlarda kendini göstermez, ancak serebral korteks, sinir sistemi, kas sistemi, iskelet sistemi ve deri ile iliş kilendirilmiş tir (Myss, 1996; Nemri, 2004).
Taç çakranı n endokrin bileş eni, diğ er bazı bezlerin ve hormonal salgı ları n düzenlenmesi için yaygı n olarak "ana bez" olarak adlandı rı lan hipofiz bezidir.

Benlik Taç çakra kiş icitesi ve evrensel benliğ i yönetir. Bu, herkesle ve her ş eyle sı nı rsı z bağ lantı deneyimleyen benliktir. Bu açı dan bakı ldı ğ ı nda, kiş i her ş eyin bir olduğ unu derinden kavrar. Taç çakra ile iliş kili travmalar, bu evrensel kaynaktan kopukluk hissine neden olur. Bu, fiziksel veya zihinsel bir sağ lı k durumundan ziyade ruhsal bir sağ lı k krizine neden olabilir. Taç çakra tüm bilincin kaynağ ı dı r ve sonsuz farkı ndalı k ve aydı nlanmaya izin verir (Judith, 1987).

Bu düzeyde bütünleş tirilecek olan benliğ in duygusal deneyimleri varoluş sal kaygı ve huş udur. Kiş i, deneyiminin tüm fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal, özgün ve yaratı cı yönlerini araş tı rı p bütünleş tirdikçe, benliğ in geniş lemesi onları her düzeyde tutulan tüm bağ ları sorgulamaya ve serbest bı rakmaya zorlar. İ nsanlar bu takı ntı ları bı raktı kça, geriye ne kaldı ğ ı nı merak etmek doğ al mı ? Hayatı n anlamı ve kiş inin kendini tanı mlaması bu takı ntı larla bağ lantı lı değ ilse, o zaman insan nası l bir amaç ve anlam bulur? Neden buradayı z? Burada ne var? Hatta "ben" nedir? Alı n çakrası nda esnek bir bakı ş açı sı yla baş layan sı nı rsı zlı k hissi, taç çakrada gerçek sı nı rsı zlı ğ a dönüş ür.
Kiş i, evrensel ve sonsuz benliğ in farkı ndalı ğ ı nı kendi fiziksel deneyimiyle birleş tirmeye çalı ş ı rken, bu ezici bir deneyim olabilir.
Bireyler kendi ölümlülükleriyle ve bu hayattan sonra ne olup ne olmayacağ ı na dair korkuları yla boğ uş abilirler. Bu sorular her zaman insan deneyiminin bir parçası olmuş tur. Bu kaygı nı n bütünleş mesi, herhangi bir yanı tı n bulunduğ u anlamı na gelmez, bunun yerine, kiş inin bu soruları yanı tları olmasa bile tutmaya istekli olduğ u anlamı na gelir. Evrensel bağ lantı duygusu geliş tikçe, kiş i yapbozun yalnı zca bir parçası na sahip olabileceklerini kabul ederken daha rahat hissetmeye baş lar, ancak hepsini bir arada tutan ilahi enerjiye güvenir.

Machine Translated by Google

Birçoğu, korku anlarında evrensel bir bağlantı duygusu hisseder. Bir birey farkındalığını tamamen şimdiki zamana getirmek için tüm takıntılarını bıraktığında huşu deneyimleri ortaya çıkar. İnsanlar bir gün batımını gözlemlerken, dağları seyrederken, anlamlı bir sosyal harekete katılırken, hayatın doğuşuna tanık olurken veya sevilen birinin gözlerine bakarken bu huşu duygusuna kapılabilirler. Bunlar, kişinin deneyimlerine rehberlik eden bazı ortak enerji, ruh veya bilince bağlı oldukları ve bağlı oldukları hissettiği anlardır.

değerler

Taç çakranın değerleri, özgürlük, ruhsal, bağlanmama ve kendini gerçekleştirmeyi içerir. Bu çakrada, kişi önceki çakraların tüm bilgisini ve derslerini muhafaza eder ve tüm takıntılardan, korkulardan ve meşguliyetlerden tamamen arınır; en yüksek insan potansiyelini ortaya çıkarmalarına izin verir (Best, 2010). Kendini hayatın tüm deneyimlerine bu kadar tam olarak açabilme yeteneği, inanç ve psikolojik esnekliği gösterir. Birçoğu, en aydınlanmış ve kendini adamış ruhani liderlerden yalnızca birkaçının taç çakra aşamasına ulaştığına inanırken, diğerleri bu bilincin herhangi bir insanın yaşamı boyunca ulaşamayacağı kadar ilahi bir şekilde yönetildiğine ve mistik olduğuna inanır (Nelson, 1994). Meditasyon, bağlılık ve dua ile taç çakra aracılığıyla daha fazla farkındalık ve bilinç kazanılır (Myss, 1996; Nemri, 2004). Çocukları (ve yetişkinleri) bu tür sorgulama ve cevap aramaktan caydırmak, manevi istismar, yaşa uygun olmayan yapılandırılmış dinler ve bir bireye zorlanan dini uygulamalar gibi taç çakra enerjisini tüketebilir (Judith, 1996).

ACT ve Çakra Sistemi ACT'nin psikolojik

esneklik modeli altı temel süreci içerir. Paralel olarak, taç çakra psikolojik esnekliğin daha geniş alanı olarak kavramsallaştırılabilir ve diğer altı çakranın her biri temel süreçlerden birini temsil eder. Kök ve kaş çakraları, mevcut anın dikkati ve esnek perspektif alma (bağlam olarak benlik) yoluyla farkındalığı teşvik eder. Sakral ve solar pleksus çakraları, duygusal kabul ve bilişsel ayrışma ile açıklığı besler. Son olarak, kalp ve boğaz çakraları, değerlerle özdeşleşmeyi ve kararlı eylemde bulunmayı teşvik eder.

Referanslar

Ajaya, S. (1976). Yoga psikolojisi: Arabuluculuk için pratik bir rehber. ABD'nin Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü

Barrett, EAM (1986). Helis ilkesinin incelenmesi: İnsan alan hareketi ve güçilişkisi. VM Malinski'de (Ed.), Explorations on Martha Rogers'ın üniter insan bilimi üzerine (s. 173–184). Appleton-Century-Crofts.

Machine Translated by Google

En iyi, KC (2010). Yaş am boyu geliş imin bir çakra sistemi modeli. Uluslararası Kiş ilerarası Çalı ş malar Dergisi, 29(2), 11–27.

Korkak, HG (1985). Jung ve kundalini. Analitik Psikoloji Dergisi, 30 (4), 379-392.

Cunningham, O. (1981). Etkileyici bir çerçeve içinde psiş ik iyileş me ve içgörü odaklı tedavi iliş kisi. Pratt Institute Yaratı cı Sanatlar Terapisi İ ncelemesi, 2, 15–24.

Grubbs, G. (2016). Kum oyunu terapisinde çakralar. Kum Oyunu Terapisi Dergisi, 25(2), 191–211.

Judith, A. (1987). Yaş am çarkları : Çakra sistemi için bir kullanı cı kı lavuzu. Llewellyn Dünya çapı nda.

Judith, A. (1996). Doğ ulu beden, batı lı zihin: Psikoloji ve çakra sistemi özüne giden yol. Gölgek Sanatları .

Myss, C. (1996). Ruhun Anatomisi. Üçüncü Nehir Basın.

Nelson, JE (1994). Delilik mi, aş kınlık mı ? Modern bir transpersonal teş his sistemi için antik Doğ u'ya bakmak. Revizyon, 17(1), 14.

Nemri, K. (2004). Aiijii ş ifa ve çakraların hastalık ve ş ifa ile iliş kisi. Bildiriler (Din ve Fiziksel Araş tı rmalar Akademisi), 36-42.

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayı ncı lar.

Rogers, ME (1970). Hemş ireliğ in teorik temellerine giriş . FA Davis.

Schneider, K. (2004). Niteliksel yanı t (ACT-QR) yoluyla çakraları n değ erlendirilmesine iliş kin niteliksel ve niceliksel bir doğ rulama çalı ş ması . California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno, CA.

Machine Translated by Google

5 Kavramsallaştırma ve Değişim süreçler

Fiziksel ve duygusal acı, harekete geçmek için bir çağrı görevi görür, gelişmek için bir tür değişimin gerekli olduğunun bir işaretidir. Değişim korkutucu olabilir ve genellikle kontrolü kaybetme korkusuyla birlikte görülür. Bununla birlikte, özgün ve etkili değişim her zaman bir miktar risk almak anlamına gelir ve bu belirsizliği sürdürmeye istekli olmayı gerektirir (Rama ve diğerleri, 1976).

öğrenilmiş ağrı

Kronik ağrı ve psikosomatik semptomların artık beyindeki uyumsuz çağrışımlar yoluyla öğrenildiğine inanılıyor. Psikofizyolojik bozukluklar terimi, bu öğrenme sürecinin fiziksel-nörolojik bileşenini vurgulamak için bu koşullar için sıklıkla kullanılır. Semptom vücuttan ziyade beyinden kaynaklanıyor olabilir, ancak somatik ağrı veya rahatsızlık deneyimi daha az "gerçek" değildir. Açlık ve susuzluk deneyimleri beyinde benzer şekilde üretilir, ancak açıkça somatik sıkıntıya neden olur.

Psikosomatik durumlar için en son tıbbi tedavilerden bazıları, bilişsel yeniden eğitim ve güvenlik değerlendirmesi yoluyla öğrenilmeyen ağrıyı hedefler (örn. Howard & Betzold, 2016). Bu tedaviler ampirik destek kazanırken, dil yanıltıcıdır. Psikoloji alanında "öğrenmemek" diye bir şey olmadığını biliyoruz. Araştırmalar, davranışsal tepkilerin bazen sönebildiğini, ancak bir süre sonra geçtiği gibi ("kendiliğinden iyileşme") veya bir pekiştireç geri gelir gelmez yeniden ortaya çıktığını göstermiştir. Ek olarak, İlişkisel Çerçeve Teorisi (RFT) üzerine yapılan araştırmalar, insanların genellikle farkındalık dışında yaratılan ve geri alınamayan geniş ilişkiağları oluşturarak öğrendiğini göstermiştir. İnsanlar ilişkisel çerçevelerine göre tekrar tekrar yanıt verdikçe, bu yollar güçlenir ve davranışları belirlemek için tekrar kullanılmaları daha olasıdır.

RFT ve ACT, "öğrenmeyi unutmak" açısından düşünmek yerine, çözümü daha büyük ağlar oluşturmak olarak yeniden çerçevelemeyi önerir. Bu, uyumsuz ilişkilerin etkisinin üstesinden gelmek ve en aza indirmek için daha olumlu ve yardımcı ilişkisel çerçeveler eklemek anlamına gelir (Hayes, 2019). Önceden öğrenilmiş stres yolları ortadan kaldırılamazken, kişi rekabet eden veya alternatif bir tepkiyi öğrenebilir ve güçlendirebilir. İnsanlar öğrenebilir ve

DOI: 10.4324/9781003251293-6

Machine Translated by Google

beden farkı ndalı ğ ı nı artı rmak, stres etkenlerini azaltmak, baş etme becerilerini geliş tirmek ve günlük öz bakı m uygulamak iç in stratejiler uygular; bunları n hepsi, daha uyumlu ve değ erlere dayalı tepkiler geliş tirmelerine izin veren yeni iliş kiler yaratı r. Zamanla, bu yeni yollar sürekli olarak güç lendirilecek ve güç lendirilecek, somatik semptomlara yol aç an önceki yollar zayı flayacak ve daha az önemli hale gelecektir (ortadan kaldı rmak yerine).

Özellikle, karş ı tlar genellikle kolayca eriş ilebilir bir iliş kisel ç erç evedir. İ nsanlar "soğ uk" kelimesini duydukları nda "sı cak" olduğ unu düş ünürler. "Yukarı ", "aş ağ ı " ile iliş kilendirilir vb. Bu, acı deneyimlerinin gevş eme ile iliş kilendirilebileceğ i ve bunun tersi olabileceğ i veya sevgi ve güvenlik duyguları nı n bir istismar anı sı nı tetikleyebileceğ i anlamı na gelir (Hayes, 2019). Bu ç ağ rı ş ı mlar normaldir, ancak rahatsı z edici olabilir. Klinisyenlerin bu biliş sel süreç lerle ilgili empati ve eğ itim vermeleri ve hastayı kendi değ erlerine doğ ru ilerlemeye teş vik eden ağ iliş kileri kurmaya devam etmeleri esastı r. Bir gevş eme tekniğ i ağ rı ları nı ş iddetlendiriyor gibi görünüyorsa, daha aktif bir somatik farkı ndalı k tekniğ i deneyin (örneğ in dikkatli yürüme) veya hastayı değ erlere dayalı bir aktivite planlamaya (örneğ in davranı ş sal aktivasyon) dahil edin. Belki gevş eme tedavide daha sonra tekrar gözden geç irilebilir, ancak bağ lamsal davranı ş ç ı lı k ilkelerine ve hastanı n o anda ve kendi bağ lamı iç inde değ erlere dayalı bir yönde hareket etmesine neyin yardı mcı olduğ una bağ lı olarak neyin "iş e yaradı ğ ı nı " temel alarak tedaviyi sürekli olarak değ erlendirmek önem

İ pi Bı rak Hem

yoga hem de Kabul ve Kararlı lı k Terapisi (ACT), kontrol etme ç abaları nı n temelde iç ç atı ş maya neden olduğ unu kabul eder. ACT, insanları zihinlerinin yönleriyle (örneğ in düş ünce, duygular, anı lar) bir halat ç ekme yarı ş ı na girmiş olarak tanı mlar. Bu sonuç suz savaş ı bitirmenin tek yolu ipi bı rakmak ve kontrol et ve ortadan kaldı r stratejilerinin iş e yaramadı ğ ı nı kabul etmektir. Kontrol mücadelesinden vazgeç ildiğ inde, insanlar arzu edilen ve anlamlı bir yönde hareket etmeye baş layabilirler. Daha geniş kültür ve kendi kendine yardı m medyası , kendi kendini kontrol etme ve kiş inin hayatı nı ve sorunları nı "düzeltme" fikirlerini desteklediğ inden, bu ç oğ u iç in mantı k dı ş ı dı r. Bununla birlikte, aş ı rı ç aba sadece gerginliğ e ve gerginliğ e neden olur. Kendini tehdit etme veya aş ağ ı lama, sı kı ntı yı daha da artı rı r (Hayes, 2019). Alternatif olarak, rahat ayrı lma, kiş inin hedeflerine daha kolay ulaş ması nı sağ lar. Bu, yorucu "aktif irade"nin aksine "pasif irade" olarak adlandı rı lmı ş tı r (Rama ve diğ erleri, 1976). Bu anlamda "pasif" kelimesi, nesnel ve duygusal olmayan anlamı na gelir.

İ ş e yaramayan stratejilerden vazgeç ildiğ inde, problem, bireyleri daha uyumlu ve yardı mcı stratejiler belirlemeye aç acak ş ekilde yeniden ş ekillendirilir. Anahtar dönüm noktası , (acı verici) deneyimlerin kendilerinin semptomlara neden olmadı ğ ı nı , daha ç ok kiş inin deneyimleriyle iliş kisinin farkı na varması dı r (Hayes, 2019). Bu iliş kileri değ iş tirmek, en önemli ş eye odaklanmak iç in farkı ndalı ğ ı n iç indeki deneyimin tüm bö lümlerine yer aç mayı iç erir. Bu, bağ lanmamayı ve aç ı klı ğ ı teş vik etmekle baş lar. İ ç inde

Machine Translated by Google

Çakra-Organize Kabul ve Taahhüt Terapisi (COACT) bu, defüzyon ve kabul ile yapılırken, farkındalık becerileri kişinin kendi bedeni ve benliği ile olan ilişkisini ayarlamak için kullanılır. Bedenden öğrenmek için bedeni gözlemlemek ve somatik farkındalığı geliştirmek için esnek dikkat ve gevşeme egzersizleri kullanılır. Perspektif alma ve bağlam olarak kendilik müdahaleleri, öz-tanım, benliğin tüm deneyimlerini kapsayacak şekilde geniş letildiğinden, öz-farkındalığı ve öz bütünleşmeyi geliştirir. Son olarak, temel değerleri belirlemek ve kişinin değerlerini sürdürmek için kararlı eylemlerde bulunması, işlevselliği ve yaşam memnuniyetini artırır.

Yoga Perspektifinden Patoloji

Bütünsel tıp, hastalığın bireyin temel bütünlüğüne müdahale eden şey olduğunu ve bütünlüğün yeniden sağlanmasının iyileşmeyi desteklediğini öne sürer (Karagulla & van Gelder Kunz, 1989). Bu öncelikle bireyin kendi kendini iyileştirmesinin önündeki engellerin kaldırılması yla gerçekleştirilir. Yoga psikolojisi ve hümanist psikoterapilerde, bireylerin psikolojik büyüme ve gelişmeye yönelik doğal bir eğilimi olduğu varsayılır. Bu yörünge bozulduğunda, psikolojik sıkıntı ve semptomatoloji kendini gösterir. Klinisyenin amacı, hastaların büyümelerini neyin kesintiye uğrattığını belirlemelerine ve anlamalarına yardımcı olmak ve ardından "yolları na geri dönmek" için sorunu çözmektir. Başarılı bir şekilde yeniden yönlendirmek için, kişinin kendini keşfetmeyi ve büyümeyi yaygın olarak bozan "tuzaklar ve tuzaklar" hakkında bir farkındalığa ve anlayışa sahip olması gerekir (Rama ve diğerleri, 1976). Bazı zararlı deneyimler, özellikle yaşamın erken dönemlerinde, insanların yaşam deneyimlerine esnek ve uyumlu bir şekilde yanıt verme yeteneklerini engelleyen uyumsuz ve katı başa çıkma kalıpları geliştirmelerine yol açabilir. Sağlıklı duygusal ve zihinsel kalıplar oluşturmak, koruyucu sağlıkta dengeli bir diyet ve egzersiz kadar önemlidir (Karagulla & van Gelder Kunz, 1989). Sağlık ve iyileşmenin önündeki engeller, uyumsuzluk (Müşteri Merkezli Terapi), enerji dengesizliği (Yoga Psikolojisi) veya psikolojik katılık (ACT) gibi birçok farklı şekilde tanımlanabilir. Yine de bu teorilerin her birinin merkezinde, travma ve stres deneyimlerinin, sağlığı ve zindeliği bozan duygusal, bilişsel, fiziksel, davranışsal ve ruhsal kalıplar olarak tezahür edebilmesidir.

Patanjali, kişinin hayatını daraltan ve yerini duygusal sıkıntı deneyimlerine bırakan beş "klesha" ya da "sefalet nedeni" sayar: 1) cehalet; 2) sınırlı benlik kavramı; 3) ek; 4) kaçınma; ve 5) ölüm korkusu (Hariharananda Aranya, 1963). Bu bağlamda cehalet, dar bir şekilde tanımlanmış veya sınırlı bir gerçekliğe bağlılığı ifade eder. Kleshalar, psikolojik ve ruhsal gelişimin önündeki engellerin yanısıra acı çekmenin nedenleridir (Rama ve diğerleri, 1976). Ayrıca kleshalar arasında bir miktar örtüşme vardır ve bunların tümü, esnek olmayan bağlanmanın bir sonucu olarak kişinin deneyimini sınırlar.

Machine Translated by Google

Travmatik Stres ve Çakralar

Travma ve strese maruz kalma, zihinsel ve ruhsal geliş im pahası na gelebilen fiziksel hayatta kalma ve kendini korumaya yönelik bir yönelimi teş vik edebilir. Felitti ve meslektaş ları nı n (1998) orijinal olumsuz ç ocukluk deneyimleri (ACE'ler) araş tı rması nı geniş leten ç alı ş malar, psikofizyolojik bozukluklar ve psikosomatik semptomları n bağ lamı nı daha da aydı nlattı . Bu fiziksel belirtiler genellikle, bireyin mevcut ortamı na veya koş ulları na artı k uyum sağ layamayan baş a ç ı kma stratejilerinden kaynaklanı r. İ nsanlar travmanı n bir sonucu olarak nası l tepki vermeyi öğ rendiklerine dair farkı ndalı k kazandı kları nda, alternatif eylemleri seç mekte özgür hale gelirler.

Hümanist dilde, bastı rı lan veya reddedilen travma deneyimleri, bireyin benlik kavramı ile deneyimi arası nda bir uyumsuzluk yaratı r. Bu farklı lı klar acı vericidir ve kaç ı nma temelli baş a ç ı kma stratejileri tarafı ndan sürdürülür. Çakra dengesizliğ i bir uyumsuzluk biç imi olarak kavramsallaş tı rı labilir: bireyin deneyiminin bir yönü baş ka bir bö dümle uyumlu değ ildir. Çakra sistemi, benliğ in psikolojik, fiziksel ve ruhsal bileş enlerini kapsar ve bu alanları n herhangi birinde veya arası nda tutarsı zlı klar olabilir. Çakra sistemindeki dengesizlik erken bir yaş am deneyiminden kaynaklanabilir. Bununla birlikte, enerji kesintisi, ç evresel, kiş ilerarası ve durumsal faktö rlere yanı t olarak bireyin yaş amı nı n herhangi bir noktası nda da geliş ebilir; ö zellikle stresli olanlar. Bu enerji blokları , katı , uyumsuz düş ünce, eylem, duygu ve fiziksel duyum kalı pları oluş turarak veya sürdürerek günlük iş leyiş e müdahale eder. Baş ka bir deyiş le, ç akra dengesizliğ i psikolojik esnekliğ e neden olur.

ACE'ler ve diğ er stres deneyimleri, sı kı ntı yı yönetmek iç in deneyimsel kaç ı nmayı ve kurala dayalı davranı ş kalı pları nı n geliş mesini sağ layan acı verici duygulara yol aç ar. Bu alı ş kanlı klar dikkati ş imdinin dı ş ı na ç eker ve eylemlerin esnekliğ ini sı nı rlar. Yetiş kinler olarak, birç oğ u kendilerini, yaş am gücü ve hayata tam olarak katı lma yeteneğ i pahası na, kullanı ş lı lı kları nı yitirmiş esnek olmayan tepki kalı pları na saplanmı ş bulurlar. COACT'de, psikolojik katı lı ğ ı n bu sonuç ları , kiş inin bedeninden, gerç ek Benliğ inden ve değ erlerinden kopuş olarak kavramsallaş tı rı lı r; bunları n hepsi fiziksel ve psikolojik sı kı ntı belirtileri ü retir. Bu nedenle patoloji, iş lev bozukluğ undan kaynaklanı r, tersi değ il (Stroshal ve ark., 2012). Semptomlar, kiş inin gerç ek Benliğ inden ve değ erlerinden yanlı ş hizalandı ğ ı nı n iş aretleridir.

Travma, bireyleri belirli bir amaç iç in ilgili olarak algı lanan bilgilere (ö rneğ in tehdit algı lama, kendini koruma, kaynak oluş turma) duyarlı hale getiren ve onları diğ er bilgilere karş ı duyarsı zlaş tı ran daha hı zlı baş a ç ı kma stratejileri yaş ar. Bu ş ekilde, travma ve stres, belirli kurallar ve kavramsallaş tı rı lmı ş anlatı lar etrafı nda organize edilen kendilik ve kiş inin deneyimlerine iliş kin "tünel vizyonu" veya sı nı rlı bir bakı ş aç ı sı yaratabilir. Bu kuralları n ve hikayelerin iç eriğ i, travmatik deneyimin ç akra sistemini nası l ve nerede bozduğ una göre değ iş irken, bu süreç lerin iş levi sabit tutulur: ağ rı dan kaç ı nma. Travma, kafanı n meş gul olması na neden olabilir.

Machine Translated by Google

kontrol ve kontrolü kaybetme korkuları, kontrolü kazanmaya veya sürdürmeye yönelik eylemler ise semptomatik sıkıntıyı sürdüren kaçınma kalıplarına katkıda bulunur. Alternatif olarak, travmatik bir olayla ve kişinin deneyimindeki ilgili duygularla yüzleşen ve yer açan tepkiler, sıkıntıyı azaltma ve işlevselliği iyileştirme eğilimindedir (French ve diğerleri, 2008).

Çakralara Psikolojik Esneklik Uygulamak

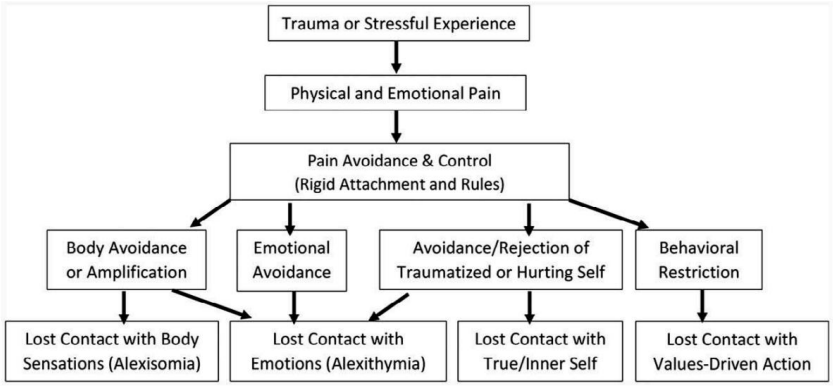
ACT, semptomları zorlamaya veya kontrol etmeye değil, bağlamları değiştirmeye odaklanır. Bu, kişinin semptomla ilişkisini değiştirmesi ve işlevsellik ve değerlere dayalı eylemi geliştirmek için yanıt vermenin yeni yollarını deneyimsel olarak öğrenmesi anlamına gelir. İşlevsel bağlamsal bir perspektiften, altı psikolojik esneklik becerisinin her zaman veya her durumda uygulanması amaçlanmaz, ancak işlevselliği iyileştirdiklerinde kullanılır (McCracken & Vowels, 2014).

Kronik ağrı ve psikosomatik durumların tedavisine ilişkin tıbbi literatür, artan duygusal farkındalığın, azaltılmış deneyimsel kaçınmanın, kendilik imajındaki değişikliklerin (örn. -özen/değer bağlılığı (Clarke ve diğerleri, 2019). Psikolojik esneklik becerilerini çakra sistemine uygulamak, tüm bu hedeflere ulaşır.

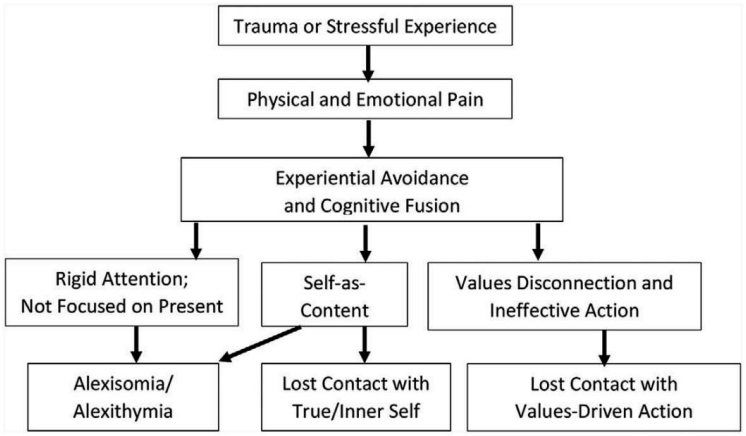
COACT modeli, çakraların hem fiziksel hem de psiko-duygusal yönleriyle ilgilenir ve beden, zihin ve ruhun enerji uyumunu ve yaşam katılımını geri kazandıracak şekilde bütünleşmesini destekler. Çakra enerjisinin ampirik bir tanımı veya ölçüsü olmadığı için COACT, engellenen enerjinin sonuçlarını ele alarak çakraları iyileştirmek için psikolojik esneklik modelini kullanır: katı bağlılıklar ve kişinin bedeninden, gerçek Benlikten ve değerlerden kopmaya katkıda bulunan kaçınmaya dayalı alışkanlıklar. Bedenden kaçınma ve kendinden kaçınma/reddetme, duygusal kaçınmayı ve alexitimiyi daha da kolaylaştırır. Şekil 5.1. Esnek olmayan eklere ve ağrıyı kontrol etme kuralları na dayalı bir ağrıdan kaçınma modelinin nasıl çakra enerjisini tükettiğini ve semptomatik sıkıntıya neden olduğunu gösterir. Her kutu, sağlıklı çakra enerjisine müdahale eden bir faktörü temsil eder. Şekil 5.2, çakra enerjisinin tükenmesinde psikolojik katılık süreçlerinin rolünü vurgulamaktadır.

Bir travma deneyiminin içeriği ve vücutta nerede işlendiği ve depolandığı, çakra sisteminde enerjinin en çok nerede kesintiye uğrayacağını etkiler. Belirgin bir enerji bloğunun konumu, bireyin yaşadığı fiziksel ve psiko-duygusal semptomları etkiler. Rapor eden psikosomatik semptomların çoğu psikolojik bileşenden habersizdir, bu nedenle çakra sisteminde enerji akışının nerede kesintiye uğradığını tahmin etmek için fiziksel semptomun yerini ve kalitesini kullanmak, klinisyenlerin durumları yla ilgili olabilecek psikolojik temaları hızlı bir şekilde tanımlaması na olanak tanır.
Spesifik olarak, semptom(lar)da en çok yer alan çakrayı belirlemek, fiziksel semptomu, bedensel olarak tezahür edebilen (örneğin korku, suçluluk, öfke) duygusal bir deneyime, hastanın bakış açısını n nasıl olduğunu açıklamaya izin verir.

Machine Translated by Google


Trauma or Stressful Experience
Physical and Emotional Pain
Pain Avoidance & Control
(Rigid Attachment and Rules)
Body Avoidance or Amplification
Emotional Avoidance
Avoidance/Rejection of Traumatized or Hurting Self
Behavioral Restriction
Lost Contact with Body Sensations (Alexisomia)
Lost Contact with Emotions (Alexithymia)
Lost Contact with True/Inner Self
Lost Contact with Values-Driven Action

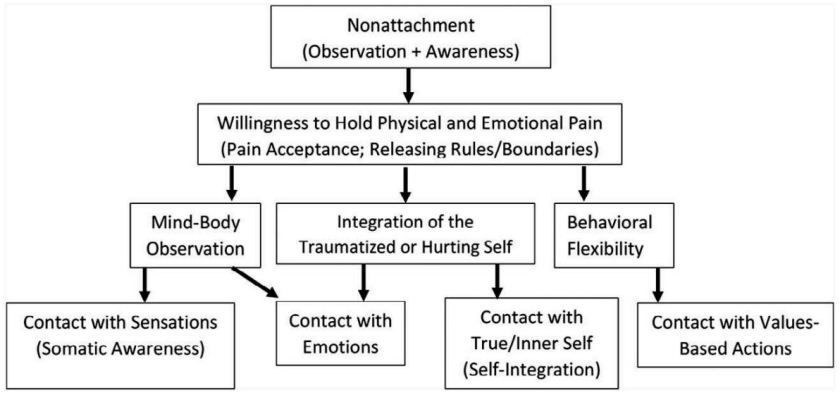
Ş ekil 5.1. Çakra Enerji Tükenmesi



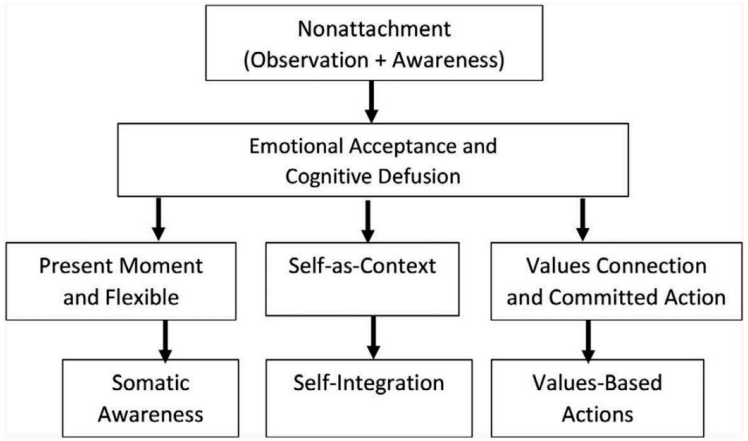
Ş ekil 5.2. Esneklik Süreç leri ve Çakra Enerjisi

belirli bir referans noktası (örneğ in hayatta kalma, zevk, güç) ile sı nı rlandı rı labilir ve hangi temel değ erlerin ifade edilmediğ i (örneğ in aile, bağ ı msı zlı k, yaratı cı lı k) olabilir. COACT, genel bağ lanmamayı (defüzyon ve kabullenme) ve somatik farkı ndalı kta (mevcut dikkat becerileri), kendi kendine bütünleş mede (bakı ş aç ı sı alma ve bağ lam olarak kendini anlama becerileri) çakraya özgü artı ş ları teş vik ederek sağ lı klı enerjiyi geri yüklemek iç in psikolojik esneklik becerilerini kullanı r ve değ erlere dayalı eylemler (değ erler ve taahhüt edilen eylem). Semptomları n azaltı lması na odaklanmak yerine, tedavinin amacı kiş inin vücudunu, kendisini ve yaş amı nı eksiksiz bir ş ekilde deneyimlemektir. Ş ekil 5.3, müdahalenin bozulan çakraları n sonuç ları nı iyileş tirerek dengeyi ve sağ lı klı enerjiyi nası l yeniden sağ lamaya çalı ş tı ğ ı na dair bir çerç eve sunar ve Ş ekil 5.4 psikolojik esneklik becerilerinin rolünü vurgular.

Machine Translated by Google



Ş ekil 5.3. Çakra Enerji Ş ifası



Ş ekil 5.4. Esneklik Süreç leri ve Çakra Enerjisi

Albert Bandura, Principles of Behavior Modification (Bandura, 1969) adlı kitabı nda, terapinin danı ş anı n hedeflerine ulaş mak iç in gerekli olan minimum değ iş ikliğ i hedeflemesini tavsiye etmiş tir. Hastanı n benlik algı sı nı n tamamen yeniden yapı landı rı lması na veya her alı ş kanlı ğ ı n yenilenmesine gerek yoktur. Bunun yerine, tedavi, sı kı ntı ya en ç ok katkı da bulunan ve küç ük değ iş ikliklerin bile hastanı n hayatı nda dalgalanabileceğ i alanları hedefler. Hizalamaya yönelik küç ük bir enerjik kayma bile büyük bir iş levsel etkiye sahip olabilir.

Bağ lanma ve Bağ lanmama (Kabul ve Ayrı ş ma)

Yogadaki bağ lanma deneyimi kavramsal olarak psikolojik esnekliğ e benzer. Bağ lanma, kiş inin bakı ş aç ı sı nı sı nı rlayan kurallara ç ok benzer,

Machine Translated by Google

zihinsel aktivite (örneğ in düş ünceler ve duygular) ve olaylara uyarlanabilir ve esnek bir ş ekilde tepki verme yeteneğ i. Aş ı rı stres deneyimleri genellikle kontrole ve/veya ağ rı dan kaç ı nmaya (örneğ in uyuş ma, dikkatin dağ ı lması) dayalı bağ lanma kalı pları nı ortaya ç ı karı r.

Ek

Yoga sistemleri, bağ lanmayı , "tanı dı k ve dolayı sı yla nispeten güvenli bir gerç eklik kavramı na tutunmayı ", kendini gerç ekleş tirmenin ve kiş isel ve ruhsal geliş imin önündeki nihai engel ve ayrı ca tüm kaygı ları n altı nda yatan kaynak olarak görür (Rama ve ark., 1976, s.122). Bağ lanma, bir kiş i zihninin içeriğ ine karı ş tı ğ ı nda ve kendini veya bir durumu nesnel, duygusuz bir duruş tan gözlemleyemediğ inde ortaya ç ı kar. Bağ lanma aynı zamanda haz veya acı deneyimlerinden de kaynaklanı r, öyle ki bireyler haz üreten deneyimleri aramaya motive olurlar ve benzer ş ekilde acı üreten deneyimlerden kaç ı nmak veya bunları bastı rmak iç in motive olurlar (Rama ve diğ erleri, 1976). Füzyon ve deneyimsel kaç ı nma, "aynı madalyonun iki yüzü" ve psikolojik ı stı rabı n ayı rt edici özellikleridir (Strosahl ve Robinson, 2008). Bununla birlikte, kaç ı nma temelli stratejiler doğ al olarak iş levsiz değ ildir ve belirli bağ lamlarda uyarlanabilirliğ i kanı tlanmı ş tı r. Ağ rı , ister duygusal ister fiziksel olsun, ortadan kaldı rı lması gereken bir düş man olarak görüldüğ ünde, kaç ı nma sorunlu hale gelir (Hayes, 2019). Birleş ik Devletler ve diğ er kültürler, olumsuz duygu ve düş üncelerin 1) patolojik; 2) davranı ş la nedensel olarak iliş kili; ve 3) dı ş olaylarla aynı kurallarla kontrol edilebilir (Hayes ve diğ erleri, 1996). Tüm bu varsayı mlar yanlı ş tı r, ancak birç oğ u sı kı ntı yaratan bu kuralları uygulamaya devam etmektedir. Bu varsayı mlar ayrı ca, kontrole yönelik ekleri ve ağ rı ya karş ı kaç ı nma temelli tepkileri yansı tı r.

Bireyler hem iç hem de dı ş faaliyetlere bağ lı lı k gösterebilirler. Zihinsel bağ lanmalara, kiş inin duygusal katı lı m nedeniyle bir deneyime nası l takı lı p kaldı ğ ı na atı fta bulunarak "yapı ş kan" düş ünceler denir (Hayes ve diğ erleri, 2012). İ ç sel bir olay güç lü bir ağ rı lı tepkiye yol açtı ğ ı nda, dikkati o andan uzaklaş tı rı r ve acı hissini ç özmeye veya ortadan kaldı rmaya dayalı kı sı tlı tepki kalı pları nı sürdürür. Yogada, bu yapı ş kan ekler "enerji yüklü" olarak görülür (Rama ve diğ erleri, 1976, s. 127). Bu yüklü zihinsel olaylar, enerjik tutuş ları nı güç lendiren dürtüsel ve duygusal eylemi motive eder. Zihinsel olay davranı ş sal bir tepki belirlediğ inde, deneyimin "daha fazla karma ile ağ ı rlı klandı ğ ı " söylenir (Rama ve diğ erleri, 1976, s. 127).

Temel öğ renme teorisi, benzer ş ekilde, iki olay arası ndaki iliş kinin, birden ç ok kez birlikte gerç ekleş tiğ inde güç lendiğ ini bildirir. Dikkati dağ ı tmaya yönelik faaliyetler bile, bireyin tekrarlanan eş leş tirmeler (yani klasik koş ullanma) ve kaç ı nmanı n neden olduğ u sı kı ntı nı n giderilmesi (yani olumsuz pekiş tirme) yoluyla kaç ı nmaya ç alı ş tı ğ ı acı veya sı kı ntı ile iliş kilendirilebilir. Ağ rı iç in iliş kisel ç erç eve ağ ı büyüdükç e,

Machine Translated by Google

Birey, acıyı ortadan kaldırmak için daha fazla zaman ve enerji harcamak zorundadır. Bununla birlikte, acı veren zihinsel olayları kontrol etme çabaları yalnızca onların belirginliğini artırma eğilimindedir. Herkül'ün Hydra ile savaşmasına çok benzer şekilde, ağrı, onu ortadan kaldırmaya yönelik her girişimde çoğalır. Kontrol-kaçınma stratejilerine olan bu bağlılık, kişinin yaşam alanını ve deneyimini dar bir şekilde sınırlar.

Aleksitimi ve Ağrıdan Kaçınma

Travmanın bir başka sonucu, iç iletişim sistemini bozan zihin ve/veya bedenden deneyimsel bir kopukluktur.
Bu, insanların önemli tehlike ipuçlarını da dahil olmak üzere fizyolojik ve duygusal ipuçlarını yanlış okumasına neden olur. Ayrıca, sıkıntı semptomları sorunlu olarak görüldüğünde, "haberciyi öldürmek" ve zihin ve bedendeki doğal alarm sistemlerini yok etmek için kontrol-kaçınma stratejileri uygulanmaktadır (Stroshal ve ark., 2012). Bu sinyaller olmadan yaşamak "duygusal at gözlüğü takmak" gibidir (Hayes, 2019, s. 195) ve yeniden mağdur edilme olasılığını artırır (Fiorillo ve diğerleri, 2013). Duygusal farkındalıkla ilgili zorluklar, duyguların genellikle ifade edilmediği veya zayıf bir şekilde iletildiği, duygusal olarak kontrol edilen ailelerde veya kültürlerde büyümekten de kaynaklanabilir.

Duygusal ve fizyolojik ipuçlarını yorumlama ile ilgili sorunlar aleksitimi ve aleksizomi olarak kendini gösterebilir. Aleksitimi, duyguları deneyimleme ve tanımlamada bir eksiklik iken, aleksizomi ise fizyolojik duyumları gözlemleyememektir (Bakal, 1999). Zihinsel katılık, aleksitimi ve deneyimsel kaçınmadan oluşur (Hayes, 2019). Aleksitimi terimi ilk olarak psikosomatik semptomları olan hastalarda bulunan özelliklerin tartışılmasında kullanılmıştır (Sifneos, 1973). Bu beceri eksikliği, fiziksel semptomlar, olumsuz öznel sağlık raporları ve kaza, yaralanma veya şiddet nedeniyle artan ölüm riski ile ilişkilendirilmiştir (Kauhanen ve diğerleri, 1996). İç süreçlere ilişkin yetersiz farkındalık, önleyici tedbirlerin alınmasını, gerektiğinde tıbbi tedavi alınmasını ve sağlık profesyonellerine semptomların doğru bir şekilde bildirilmesini engelleyebilir (Bakal, 1999). Bununla birlikte, hastalara duygusal ve bedensel olarak daha bilinçli olmaları öğretmek, aleksitimi ve aleksizomi'nin olumsuz sağlık etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir.

bağlanmama

Bağlanmamanın yoga psikolojisi anlamı, kişinin nesneler ve deneyimler üzerinde, bakış açılarını duygular, kurala dayalı düşünme veya belirli sonuçlara doğru veya belirli sonuçlara doğru hareket etme veya uzaklaşma motivasyonları tarafından daraltılmadan yansıtabildiği bir açıklık halidir. Bağlanmama, tüm deneyimlere yer açan bir çözülme ve kabullenme halidir. Bağımsız bir bakış açısıyla, içsel olaylar geçici, doğal ve doğası gereği anlamlı değil olarak yorumlanır. Bir düşünce sadece bir düşüncedir, bir duygu sadece bir duygudur. Düşüncelerin, duyguların veya duyumların içeriğinin onların yararlılığını belirlemez, daha çok bu deneyimlerin bir bireye nasıl yardım ettiğini veya incittiğini belirler.

Machine Translated by Google

Peş inde Değ iş me Süreçleri. Bağ lanmama, bir deneyime bağ lı duygusal ağ ı rlı ğ ı serbest bı rakarak, enerjinin dağ ı lması na ve gücünü kaybetmesine izin verir.

Ayrı ş tı rma, zihinsel içeriğ in etkisinin gerçek anlamı nı ortadan kaldı rmayı içerir. Sı kı ntı , genellikle, insanlar özel olaylara Öz ile ilgili bir ş ey ima ediyormuş veya eylem gerektiriyormuş gibi tepki verdiğ inde ortaya çı kar ve böylece bu deneyimleri düzenleme veya kontrol etme çabaları nı harekete geçirir. Ayrı ş tı rma yoluyla bireyler, hem özel hem de dı ş sal eyleme rehberlik eden kural tabanlı olası lı kları bı rakmayı ve alternatif olarak deneyimsel sonuçlara dayalı eylemleri seçmeyi öğ renirler. Sembolik düş üncede uzmanlı ğ ı ve problem çözme eğ ilimi olan insan zihni, genellikle kurala dayalı olası lı klara göre çalı ş ı r ve bu saplantı ları bı rakmakta oldukça zayı ftı r. Birisi davranı ş için bir kural öğ rendiğ inde, deneyim bu kuralı n etkisiz olduğ unu gösterse bile, bu kurala bağ lı kalma eğ ilimindedir. Etkisiz bir stratejiyi bı rakmak yerine, insanlar ikiye katlayabilir, kural odaklı stratejilerini ek kurallarla haklı çı karabilir ve/veya başarı sı zlı klarını dı ş etkenlere bağ layabilir (Hayes, 2019). Büyürken, "İ lk başta başaramazsan, dene, tekrar dene" sözünü duymuş olabilirsiniz. Bu, insanlara hayatı n başlangı cı ndan, hatta deneyim üzerinden bile kurallara uymanı n nası l öğ retildiğ inin b

Kabul, bir isteklilik halidir ve kiş inin deneyiminin neyse o olması na izin verir. Bu, deneyimden hoş lanmak ya da bundan zevk almak değ il, sadece ona sahip olmaya istekli olmak anlamı na gelir. ACT klinisyenleri, belirli bir deneyime sahip olma isteksizliğ inin onunla mücadeleye devam etmenin mükemmel bir yolu olduğ unu göstermek için "Eğ er istemiyorsan, sende var" aksiyomunu kullanabilirler. Kabul, anlamlı eyleme odaklanmak için deneyimle bu mücadeleden vazgeçmektir. Bireyler, onları kabul etmek ve onlardan bir ş eyler öğ renmek için acı verici deneyimleriyle temasa ihtiyaç duyarlar. Acı veren olaylar, değ erlerin peş inde koş arak nasıl büyüyeceklerini ve uyum sağ layacakları nı öğ renmek için genellikle kiş inin en büyük öğ retmenleri Bu temas olmadan, insanlar yalnı zca daha anlamlı bir yönde ilerlemelerine yardı mcı olabilecek bilgilerden değ il, aynı zamanda aynı hataları yapmaları nı önlemeye yardı mcı olacak bilgilerden de kopmuş olur. Ağ rı , insanları n nereye yatı rı m yaptı ğ ı nı vurgular ve bağ lanmamak, iyileş mek için neyin gerekli olduğ unu daha iyi anlamak için kiş inin bu acı yı gözlemlemesine izin verir. Ağ rı yı kabul etmenin iki temel bileş eni ş unlardı r: 1) acı yı deneyimleme isteğ i; ve 2) ağ rı varken bile değ erlere dayalı faaliyetlerde bulunmak (McCracken ve diğ erleri, 2004).

Ağ rı yı Kabul Etme ve Bağ ları Bı rakma

Bağ ları bı rakmak, istenen ve istenmeyen olarak tanı mlanan ş eyin tam olarak yeniden değ erlendirilmesini ve ardı ndan her ikisini de tutkusuz bir ş ekilde serbest bı rakmayı gerektirir. Ekler serbest bı rakı ldı kça, daha fazla değ iş kenlik açı lı r ve kiş i, kontrol veya kaçı nma kuralları ndan ziyade değ erlere dayalı yanı tları seçebilir. Bir hastanı n ağ rı yönetiminin kuralları nı anlamak önemlidir, çünkü bunlar sı kı ntı yı sürdüren alı ş kanlı klarla aynı olabilir. Acı yı ilk fark ettiklerinde ne yaparlar? Ağ rı kesici ilaç alı yorlar mı ? Oturuyorlar mı , uzanı yorlar ve dinlenmeye mi çalı ş ı yorlar yoksa acı yla "savaş maya" mı çalı ş ı yorlar? Hangi durumlar veya hareketler yapar

Machine Translated by Google

kaçınırlar? Alevlenmeleri veya ağrının kötüleşmesini önlemek için ne "yapmaları gerekir"? Psikosomatik semptomları olan birçok hasta, özellikle de semptomları uzun yıllardır devam edenler, çok spesifik ve katı rutinlere sahip olacaktır. Farklı bir şey yapma düşüncesi aşırı derecede kaygı uyandırabilir, çünkü her zamanki alışkanlıklarından herhangi bir sapmanın dayanılmaz acıya yol açacağından emindirler. Bu, işlenebilirliği keşfetmek ve yaratıcı bir umutsuzluk duygusu geliştirmek için harika bir fırsattır. Mevcut rutinleri gerçekten onlar için çalışıyor mu? Kısa vadeli ve uzun vadeli sonuçları nelerdir? Hangi değerlerden veya deneyimlerden vazgeçmek zorunda kaldılar? Bu, hasta için mevcut stratejilerinin ve takıntılarının sorunun bir parçası olduğunun farkına vardığı için zorlu ve duygusal bir süreç olabilir.

Bedenden Kaçınma ve Amplifikasyon ve Somatik Farkındalık (Mevcut Dikkat)

Stres, psişeden hücrelere kadar her deneyim seviyesini etkiler. Psikosomatik semptomlar genellikle vücudun, kişinin farkındalığı dışında meydana gelen duygusal veya durumsal bir stres etkenine verdiği tepkidir. Birey, fizyolojik tepkiyi ancak sıkıntıya neden olacak kadar şiddetli hale geldiğinde fark edebilir ve sıkıntı, semptomların nedenini anlama eksikliği ile artar (Bakal, 1999). Bu nedenle somatik farkındalığı geliştirmek, bu fizyolojik deneyimleri, anlayış ve tepki seçimini geliştirmek için bilinçli farkındalığa getirmeye hizmet eder.

Bedenden bilgi toplamak, zihni gözlemlemek için gerekli olan aynı bağımsız, gönüllü odaklanma ile gözlemleme ve fizyolojik duyumlarla birlikte bulunma becerisini gerektirir. Vücut duyumları tipik olarak belirsizdir ve yerini tespit etmek veya ölçmek zordur. Bu nedenle, bu bilgileri sağlığı iyileştirmek için kullanabilmek için aktif ve bilinçli bir dikkat gerektirir.
Vücuttaki ağrı, rahatsızlık veya olağandışı duyumları fark etmek genellikle bilinçli bir çaba göstermeden (örneğin, kalp atışı, nefes darlığı) kolayca yapılırken, farkındalığı daha rutin, duygusal olmayan vücut duyumlarına (örneğin, rahatlamış kalp atışı hızı) gerektirir. daha bilinçli dikkat.
Ayrıca çoğu insan, bu beceriyi eğitim ve uygulama ile geliştirebilse de, fizyolojik duyumlarını okumada veya yorumlamada çok doğru değildir (Bakal, 1999).
ACT'de öğretilen şimdiki an ve esnek dikkat becerileri, bu farkındalığın yanısıra mindfulness, yoga germe, nefes egzersizleri, kas gevşetme ve imgeleme gibi çeşitli zihin-beden ve gevşeme teknikleri geliştirmeye yardımcı olur.

Bedenden

Kaçınma Stres zamanlarında tüm dikkatleri kendini korumaya yönlendirmek için, insanlar genellikle zihinden ve bedenden gelen diğer mesajları ayarlarlar. Zamanla, tekrar uyum sağlayamayabilirler. Bir vücut alışkanlığı geliştirmek

Machine Translated by Google

Fiziksel travmaya maruz kaldıktan sonra kaçınma ve kronik ağrı semptomları yaygındır (Leserman ve ark., 1996). Bireyler tehdit edici bir durumda hayatta kalabilmek ve/veya bunun sonuçları yla (örneğin yaralanmalar, fiziksel hasar) başedebilmek için farkındalıkları nı vücuttan ayırmayı öğrenirler. Bu, zihnin ve bedenin dayanıklılık göstermesinin dikkate değer bir yoludur, ancak uzun vadede uyum sağlamaz. Kişi bedendeki acı dan koptuğunda, bedenin sunduğu bilgi ve bilgelikle de teması kaybeder. Bedensel duyumlar da duyguları n önemli bir bileşenidir, öyle ki somatik ipuçları na katılmak, duygusal deneyimleri etiketlemek ve anlamak için önemlidir.

Vücuttaki sıkıntı nı n tanımlanması , zamanla ağrı yı sürdüren ve artıran somatik deneyimlerden kaçınma arzusunu artırma eğilimindedir. Fiziksel acıyla ilişkili korku, kafa karışıklığı ve hayal kırıklığı , bireylerin dikkatlerini sorundan başka yöne çevirmelerine neden olabilir. Bireylerin, semptoma veya vücudun etkilenen kısmına "o" olarak atıfta bulunmak gibi, ağrıları nı duyarsızlaştırmaları veya nesneleştirmeleri yaygındır (Bakal, 1999). Örnekler arasında "Neden benim başıma geliyor?", "Beni rahat bırakmayacak!" ve "Sadece ondan kurtulmak istiyorum" gibi ifadeler sayılabilir. Bu şekilde, semptom genellikle hastanın deneyiminin bir parçası değil, dışında bir şey olarak dışsallaştırılır.

Beden Büyütme ve Fiziksel Duyumları n Bilişsel Yanlış Yüklemesi

Somatizasyonun diğer iki mekanizması , vücut büyütme ve bilişsel yanlış yüklemedir (Bakal, 1999). Vücut büyütme, başkaları nı n iyi huylu olarak deneyimleyebileceği fizyolojik duyumlara karşı aşırı duyarlılık gösterme veya abartma eğilimini ifade eder. Bu genellikle, bireyin vücut duyumları na karşı aşırı uyanıklık, hafif veya olağandışı duyumlara katılma eğilimi ve bu duyumları patolojik olarak yorumlama eğilimi gösterdiği kaygı ile ilişkilidir (Bakal, 1999). Bununla birlikte, hem anksiyete hem de depresyonla ilişkili bilişsel önyargılar, somatik semptomları n raporları nı etkiler. Kaygılı bireyler, fizyolojik duyumlardaki hafif ve orta dereceli değişikliklere anlık dikkatlerini artıran yüksek uyanıklık yaşama eğilimindedir. Depresyonu olanlar, daha fazla ruminasyon ve daha önce deneyimledikleri somatik semptomları hatırlamaları nı n olumsuz şekilde abartıldığı bir hatırlama yanlılığı yaşama eğilimindedir. Bu nedenle anksiyete, mevcut fiziksel semptomları n şişirilmiş bir raporuyla ilişkilendirilirken, depresyon geçmiş fiziksel semptomları n şişirilmiş olarak hatırlanması yla ilişkilidir (Suls ve Howren, 2012).

Diğer araştırmalar, artan vücut farkındalığı nı n mutlaka patolojiye katkıda bulunmayacağı nı , ancak hasta olma perspektifinden vücut farkındalığı nı n katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir (Hansell & Mechanic, 1991). Hastalığa atıf açısından bakıldığında, insanlar bu varsayımı destekleyen bilgileri seçer ve bunlara katılırken, diğer yorumlar veya terapötik eylem için fırsatları kaçırırlar. Bir kez semptoma neden olan bir biyomedikal hastalık olduğuna ikna olan kişi,

Machine Translated by Google

semptomun kendi kontrolleri dışında olduğuna ve sadece tıbbi müdahaleyle (örneğin ilaç, ameliyat) tedavi edilebileceğine inanması muhtemeldir. Bu yüklemeyi değiştirmek zor olabilir, ancak bir hastanın kişisel eylemlerinin semptomları nı iyileştirebileceğine inanması için sorgulanması gerekir (Bakal, 1999). Daha da önemlisi, bilişsel yanlış yüklemeler fizyolojik patoloji ile karşılıklı olarak dışlanmaz.

Örneğin, gerçek fizyolojik neden hafif bir gıda intoleransı olduğunda, bir hasta mide-bağırsak semptomları nın ülserlerin göstergesi olduğu inancıyla meşgul olabilir. Duygusal sıkıntı ve kültürel inançlar, bireylerin semptomları nı nasıl yorumladıkları ve deneyimledikleri konusunda kritik bir rol oynamaktadır.

Somatik Farkındalık

COACT, somatik farkındalığın geliştirilmesi yoluyla zihin ve beden arasındaki iletişimi (yani zihin-beden uyumu) kolaylaştırmayı amaçlar.
Bedenler, homeostasis ve dengeyi sağlamak ve sürdürmek için sürekli çalışır ve somatik deneyimler, duygular ve anlam oluşturma süreçleri ile bir iliş ki aracılığıyla davranışı motive eder. Somatik farkındalık, fizyolojik duyumları gözlemleme, bu duyumları duygularla ilişkilendirme ve öz bakım faaliyetlerini bilgilendirmek için bedeni sezgisel olarak dinleme yeteneğidir. Herkesin bedensel farkındalık ve sağlık ve şifa için vücudunun doğal bilgeliğine uyum sağlama kapasitesi vardır (Bakal, 1999). Somatik farkındalık, bireyleri vücudun iletişimi ve ihtiyaç ifadesi hakkında merak etmeye teşvik eder. Örneğin, omuz gerginliğini veya kısıtlı nefes almayı fark etmek, stres veya kaygıyı ve rahatlama ihtiyacını gösterebilir. Erken algılama, sağlığı geri yüklemek için daha hızlı ve daha verimli yanıtlar sağlar. Kronik ağrısı olan bireylerin, semptomları ilk fark ettiklerinde, kendilerini kötüleşen ağrı veya "alevlenme" için hazırlarken vücut gerilimini gerçekten artırmaları yaygındır. Bu, semptomları daha da kötüleştirme eğilimindedir ve sanki acıya hazırlanmaktan başka hiçbir şey yapılamazmış gibi bir çaresizlik duygusuna katkıda bulunur. Artan vücut farkındalığı ile bireyler, davranışları yönlendiren duyumları gözlemleyebilir ve optimize edilmiş sağlık ve refah için bu duyumları düzenlemek için bilinçli kararlar verebilir. Kontrole veya kaçınmaya dayalı stratejiler somatik farkındalığa aykırıyken, somatik farkındalığı teşvik eden teknikler arasında diyafram nefesi, yoga germe, kas gevşetme ve boş zaman etkinlikleri (örneğin okuma, müzik dinleme) yer alır.

Esasen, vücuttaki genişleme ve daralmayı takip eden tüm kendi kendini düzenleme teknikleri ve yöntemleri, somatik farkındalığın geliştirilmesine yardımcı olur (Bakal, 1999).
Ayrıca, klinisyenler ve hastalar kendilerini sıkışmış hissettiklerinde, somatik farkındalığa odaklanmak ve bedeni dinlemek hastayı yönlendirmeye ve sonraki adımlara rehberlik etmeye yardımcı olabilir.

Çakralar ve Somatik Farkındalık

Çakra sistemi, hedeflenen somatik farkındalığı uygulamak için bir çerçeve sağlar. Vücutta ağrı veya semptomları n nerede meydana geldiğine bağlı olarak, bilgeliğine erişmek, vücuttan öğrenmek ve o çakrayı iyileştirmek için dikkati o çakraya odaklamak için somatik farkındalık teknikleri kullanılabilir.

Machine Translated by Google

Tablo 5.1 Çakralar ve Somatik Belirtiler

Kök	sakral	Solar Pleksus Kalp	Boğ az	Kaş
Alt Genito Karı n, Güç üs, üst Boğ az, Baş /yüz sı rt, pelvik bölge mide/GI sı rt, ağ ı z, Migren, ayaklar, kalçalar, mesane yolu (örneğ in omuz, kol, boyun ağ rı sı , baş ağ rı ları , ayak bileğ i veya der, diyafram/karın ağrı sı , baş dönmesi hissi, bulantı sı , diz; böbrek, akciğer, gastrit), yorgunluk, dalak, orta (dispne, veya fark duyusal bağ ı ş ı klı k hiperventila kül tümörü, sırt, tıf sistem pankreas, karaciğ er astı m/ yutma, sinüs alerjileri), bozukluğ u koş ullar hı zlandı rı lmı ş susadı n nöbetler kalp atı ş hı zı fajit					

enerji. Tablo 5.1, vücut bölgeleri ve somatik semptomlar için hızlı bir referanstır. öncelikle her çakra ile ilişkilidir.

Sınırlı veya Kavramsallaştırılmış Benlik ve Aşkın Benlik ve Kendi Kendine Bütünleşme (Bağlam olarak Kendinden)

Birçok terapi, bireylerin doğru ve istikrarlı bir duyu gelişsel olarak yardımcı olmayı amaçlar. Kendinin. Benliğin gelişimi, terapide başlayabilen, ancak ömür boyu devam eder. Terapinin önemli bir rolü, ilk öz yönlendirme. Danışan merkezli terapi, danışanların tanınması na ve benlik kavramı ve deneyim arası ndaki uyumsuzlukla yüzleşmek, yeniden incelemek ve deneyimlerinin yönlerini bütünleştirmek için benlik kavramları nı değ iş tirirler. Bu değ iş iklikler mütevazı veya sağlam olabilir, ancak yeni bir yön anlamı na gelir. öz. Bireyin benlik algıları değ iş tikçe davranış ları ve dış sal algılar da değ iş ir. Değ iş tirilmiş ve daha özgün bir benlik duygusuyla, bireyler farklı eylemler seçerler ve dünyayı farklı görürler (Rogers, 1951). ACT, kolaylaştırmak için perspektif alma ve bağlam olarak kendini anlama becerilerini kullanır. aşkın benlikle temasa geçin ve esnek bir benlik kavramı geliş tirin.

Sınırlı ve Kavramsallaştırılmış Benlik

Benlik, duyular ve nitelikler yoluyla alınan bilgileri yorumlar. deneyimler anlamına gelir. Benlik duygusu dış sal bir şeye bağlandığında nesne ya da kavramsallaştırılmış anlatı, zihin yönlendirmeyi üstlenir. çevrelerinde birey. Akıl komuta altındayken, insanlar deneyimlemek yerine değerlendirmek ve farkındalık getirmek yerine analiz etmek. Birçok zorluk, zihnin bakış açısıyla aşırı özdeş leş mekten kaynaklanır. bu Zihin, sorunları tanımlama ve çözme konusunda yeteneklidir ve bu sorun çözme yeteneğini içe çevirerek, benliğin "sabit" veya hatta "düzeltilecek" yönlerini seçer. kaldırıldı. Bu akıl nefsin düşmanı değil, güçlü ve faydalı bir kiş inin kendisi tarafından kullanılması amaçlanan araçtır. Bireyler zihinleriyle birleş tiğinde,

Machine Translated by Google

zihinsel süreçlerini gözlemleme ve ayırt etme yeteneklerini kaybederler (Rama ve diğerleri, 1976). Bu şekilde bireyler benlik kavramlarını zihinlerinin içeriğiyle (örneğin düşünceler, duygular, anılar) kaynaştırabilir. ACT bunu "içerik olarak kendini" olarak adlandırır (Hayes ve diğerleri, 2012). Benlik kavramı, daha sonra, benlik hikayeleri ve benliğin kavramsallaştırılmış versiyonları (örneğin idealize edilmiş benlik, acısız benlik) gibi kişinin bakış açısını daraltan eklerle sınırlandırılır. Kavramsallaştırılmış bir benlikle kaynaşma aynı zamanda aşkın veya "gerçek" olanla zayıf temasa da yol açar. Benlik ve kişinin temel değerleri.

İnsanların sembolik dil becerileri, bireyler gerçekmiş gibi deneyimlenen kendi hikayelerini geliştirirken güçlü bağlanmalara katkıda bulunur. Kavramsallaştırılmış benliğin kaybı, bu anlatıyı serbest bırakmak kişinin kendini kaybetmesi gibi hissedebileceğinden, endişe veya korku üretebilir. En uç noktada, kavramsallaştırılmış benliğin bırakma fikri ölüm gibi hissettirebilir (Rama ve diğerleri, 1976). Ayrıca, kişi belirli bir kimlik veya benlik kavramıyla kaynaştığında, bu kişiliği sürdürmek için motive olurlar. İnsanlar, arzu edilen anlatıyı destekleyen bilgilere tutunurken ve onunla çelişenleri reddederken, kendi tepkilerini ve deneyimlerini nesnel olarak gözlemleme yeteneklerini kaybederler. Bu kavramsallaştırılmış benlik imajını savunmak için yalan söyleyebilirler veya kendi algılarını doğrulamayan kişilerle ilişkilerini sonlandırabilirler. Kavramsallaştırılmış benliğin olumlu ya da olumsuz olup olmadığı, kişinin benlik kavramını ne kadar katı bir şekilde belirlediğinden daha az önemlidir (Hayes, 2019).

Kendini

Bütünleştirme Yoga psikolojisi, psikolojik büyümeyi, benliğin tahammül edilemez veya kabul edilemez olduğuna inanılan yönlerine farkındalık getirme ve daha sonra onların bütünle bütünleşmelerine izin verme süreci olarak görür (Rama ve diğerleri, 1976). Bu nedenle kendi kendine bütünleşme, mevcut benlik kavramındaki sınırlamaları sistematik olarak gözlemlemek ve daha sonra kişinin gerçek deneyimine daha fazla yer açmak için benlik duygusunu genişletmek anlamına gelir. Bu öncelikle bir kendini gözlemleme pratiği ve tüm deneyimleri, hatta acıyı bile tutmaya istekli bir tutum gerektirir. Vücudu rahatlamak ve dış etkenleri azaltmak için eğitmek, kişinin kendini ve zihinsel aktivitelerini gözlemlemesine yardımcı olur. Bu durgunluk, tipik olarak kişinin farkındalığının dışında kalan anıların, duyumların ve duyguların yüzeye çıkmasına izin verir. İçebakış, kişinin kendi farkındalığını ve mevcut "Ben"in sınırlarını tanımak da dahil olmak üzere kişinin şu anki benliğine ilişkin sakin, nesnel ve dürüst bir değerlendirmesini geliştirir. Daha sonra kişi, mükemmellik arayışı veya acı kontrolü gibi sınırlı benliğin çılgın ve çılgın mücadelelerinden vazgeçebilir (Rama ve diğerleri, 1976). Sınırlamalar kabul edildiğinde, nerede takıldıklarını ve nerede yer açabileceklerini veya benlik kavramını geniş letebileceklerini keşfedebilir ve keşfedebilirsiniz.

Esnek ve uyarlanabilir bir öz tanım geliştirmek, Patanjali'nin cehaletten ziyade farkındalık içinde yaşama fikrinin bir parçasıdır (Remski, 2012). ACT ayrıca, benliğin tüm deneyimini sınırlayan katı sınırların ötesine geçmek için esnek bir benlik kavramına duyulan ihtiyacı vurgular. İle

Machine Translated by Google

sı nı rlı benlik kavramlaş tı rmaları ndan kopar, bireylerin kendilerinden ya da baş kaları ndan kaynaklanabilecek yargı ve beklentilerden kurtulması , reddedilen ya da reddedilen benliğ in kabulünü yaratması gerekir. Bu, istikrarlı ve aş kı n benlikle bağ lantı kurmak ve benliğ in "travma geç irmiş " veya incitici kı sı mları dahil olmak üzere benliğ in tüm yönlerini bütünleş tirmek iç in uyumsuz anlatı ları n serbest bı rakı lması nı içerir.

İ ş levselliğ i ve değ erlere dayalı eylemi geliş tirmek iç in benlik kavramı nı n ş ekillendirilebilirliğ ini artı rmak iç in psikolojik esnekliğ i (yani ACT) artı rmaya yönelik müdahaleler kullanı lmı ş tı r. Perspektif alma, özellikle kiş inin kendini tanı mlaması nı geniş letmeye yönelik ACT sürecidir ve süreç olarak kendini ve bağ lam olarak kendini içerir. Bağ lam olarak benlik, gerç ek Benliğ i kiş inin deneyimleri iç in ayrı bir kapsayı cı olarak görme anlamı na gelirken, süreç olarak benlik, kiş inin devam eden deneyimleme sürecinin farkı ndalı ğ ı dı r (Hayes ve diğ erleri, 2012). Bağ lam olarak kendilik becerileri, kiş inin ağ rı deneyimi (birleş me veya kaç ı nma) tarafı ndan tanı mlanan bir benlik duygusundan ayrı lmak ve kiş inin acı sı nı n anlamı nı esnek bir ş ekilde bağ lamsallaş tı rmak iç in kullanı labilir. Bu, ağ rı duyumları nı duygusal kopukluk ile gözlemlemeyi ve kiş inin benliğ i, hedefleri veya değ erleri hakkı nda doğ al bir anlamı olmayan vücutta bir duyum olarak ağ rı nı n farkı ndalı ğ ı nı geliş tir

Çakralar ve Kendi Kendine

Bütünleş me Yoga psikolojisi ve ç akra sistemi, hedeflenen müdahaleye izin veren bir benlik organizasyonu sunar. Her ç akra, benliğ in belirli nitelikleri veya nitelikleri ile iliş kilidir. Bu benliklerin reddedilmesi, enerji bozulması na neden olurken, bu farklı benlik perspektifleriyle bağ lantı kurmak iç in perspektif alma stratejileri uygulanabilir. Örnek olarak, bir kiş i artı k "zayı f" duygular yaş amadı ğ ı bir öz-hikaye geliş tirebilir ve romantik bir ayrı lı ğ ı n acı sı ndan uzaklaş mak iç in enerjisini iş ine akı tabilir. Bu ağ rı sakral ç akranı n endiş elerini yansı tı r, bu nedenle benliğ in duygusal ve eğ lenceli yönleriyle temas kurmak dengeyi yeniden sağ lamaya ve sı kı ntı yı azaltmaya yardı mcı olabilir.

Her ç akra ayrı ca travma/stres nedeniyle ç arpı tı labilen veya reddedilebilen benliğ in duygusal deneyimiyle de iliş kilidir. Duygusal sı kı ntı , fiziksel ağ rı veya rahatsı zlı ğ ı ş iddetlendirir ve duygusal bastı rma, artan ağ rı duyarlı lı ğ ı na ve kaç ı nmaya katkı da bulunur (Burns ve diğ erleri, 2008). Alternatif olarak, ağ rı yı kabul etmek hem duygusal hem de somatik semptomları n çözülmesine yardı mcı olabilir. Zor duygular reddedildiğ inde, benliğ in bu duyguyu deneyimleyen kı smı da reddedilir. Bu nedenle, tüm benliğ e yer açmanı n bir parç ası , acı verenler de dahil olmak üzere tüm duygulara yer açmaktı r. Gözlemci bakı ş açı sı , bireylerin bu duyguları onlara karı ş madan tutmaları na yardı mcı olabilir. Çakra iyileş mesi, benlik kavramı nı geniş leterek ve esnek bakı ş açı sı alma becerileri geliş tirerek bu duyguları n farkı ndalı ğ a girmesine ve kiş inin deneyimine kabul edilmesine izin vererek teş vik edilir. Kiş i, acı veren benliğ i ile iliş ki kurmaya, onun gözünden görmeye, bu benliğ i ve acı sı nı kabul etmeye ç alı ş ı r. Tablo 5.2, her bir ç akra ile iliş kili öz bakı ş açı ları nı ve duyguları özetlemektedir.

Machine Translated by Google

Tablo 5.2. Çakralar ve Öz-Perspektifler

	Kök	sakral	Solar Pleksus Kalp		Boğ az	Kaş	Taç
kendi kendine	Fiziksel & Duygusal Güç lü & Ş efkatli				Açı k sözlü &	Meraklı & Evrensel &	
Perspektif - Temelli ve Oyuncu			Sorumlu	nate & Sosyal	Katkı	yansı tı cı	Kiş isel transfer
Duygu Korkusu		Suç / Suçlamak	Utanç / Kı zgı nlı k	Kı skançlı k/ kı zgı nlı k & Yas	Ş üphe/ yargı	Depresyon/ Çaresizlik	varoluş sal dİke

Davranı ş sal Kı sı tlama ve Değ erlere Dayalı Eylem (Değ erler ve Taahhüt Edilen Eylem)

Kendini doğ rulayan, toplum yanlı sı ve sağ lı klı faaliyetlere katı lmak genel refahı iyileş tirir ve benlik ve beden ile bağ lantı yı teş vik eder kiş inin zihinsel ve fiziksel sağ lı ğ ı na özen göstererek. Düşünceler, duygular, ve diğ er dahili materyaller, birincil olarak klinik açı dan ilgi çekicidir. bireyin davranı ş sal tepkilerine rehberlik eder. Davranı ş taki değ iş iklikler daha da ileri gidebilir duygusal ve biliş sel deneyimlerde değ iş iklikler üretir. Tüm davranı ş lar bireyin çevresine uyum sağ lamak için gösterdiğ i anlamlı çabayı yansı tı r. Birey içgörü geliş tirdikçe, bilinçli olarak davranı ş ları nı değ iş tirmeyi öğ renir. daha sorumlu ve uyumlu eylemleri seçme davranı ş ları gerçek Benlikleri (Rogers, 1951).

Davranı ş sal Kı sı tlama

Travma deneyimleri hayatta kalma içgüdülerini tetikleyebilir ve en temel psikolojik davranı ş kalı pları . Bu otomatik tepkiler, kiş inin daha acil endiş elere öncelik vermek için arka yakı cı daki değ erler, hayatta kalma veya kendini koruma gibi. Travma deneyimleri, insanları n stresli durumlardan kurtulmaları na yardı mcı olan otomatik tepki verme alı ş kanlı kları nı ortaya çı karma eğ ilimindedir, ancak stres etkeni geçtikten sonra artı k uyarlanabilir veya iş levsel olarak uygulanabilir değ ildir. Vücuttaki kas gerginliğ i veya duygusal baskı , örneğ in kı sa vadede korur, ancak uzun süre devam ederse zararlı sonuçlara neden olabilir. Travma ve stresten öğ renilen kı sı tlı davranı ş kalı pları , bireyler eylemlerinin doğ ru olup olmadı ğ ı nı keş fetmeye çalı ş ı rken bilinçli olarak temel değ erleriyle uyumludur.

Bağ lanmalar ve kaçı nma temelli stratejiler, bir duyguyu devam ettirir. bağ lantı kesilmesi. Steven Hayes, etkisiz eylemin bir Yanlı ş yönlendirilmiş anlam özlemi, öncelikle dört kiş i için ortaya çı kar. nedenler: 1) uygun seçimler yapmak için kendine güven eksikliğ i; 2) değ erlerinin toplumsal veya kültürel normlarla çeliş tiğ i endiş esi; 3) kavramsallaş tı rı lmı ş bir kendilik imajı yla kaynaş ma; ve 4) ağ rı dan kaçı nma. bu ağ rı dan kaçı nma sı rası nda ortaya çı kan anı nda rahatlama veya tatmin anlamla karı ş tı rı lı yor ve insanlar katı veya kurala dayalı bir

Machine Translated by Google

bu yüzeysel tatminlerin ve dı ş doğ rulamanı n peş inde olan davranı ş sal örüntü (Hayes, 2019). Baş ka bir deyiş le, değ erlerden çok bağ lı lı klar tarafı ndan kontrol edilirler.

Değ erlere Dayalı Eylem

Tedavinin erken bölümünde değ erlerin tartı ş ı lması , istenen yönün belirlenmesine yardı mcı olur. Hastaya "Ağ rı nı z olmasaydı ne yapardı nı z?" diye sorun. veya "Ağ rı nı z bir engel olmasaydı ne yapmak isterdiniz?"
Bunun gibi sorular, onlar iç in kimin ve neyin en önemli olduğ unu ortaya ç ı karmaya yardı mcı olur. Ağ rı nı n giderilmesi her zaman bir seç enek değ ildir ve tedavinin amacı da değ ildir. Bireyler, değ erlerinin peş inden gitmek iç in acı ları nı n bir kı smı nı kabul etmek zorunda kalabilirler. Acı ç ekip kı zı nı zı n düğ ününe katı lmak ya da acı ç ekip kı zı nı zı n düğ ününe katı lmamak seç eneklerini düş ünün, hangisini yapmak istersiniz? Değ erlere dayalı eylemleri sürdürmek iç in kaç ı ndı kları ş eyler (fiziksel duyumlar, duygular, öz farkı ndalı k) iç in alan yaratmaya baş layan küç ük adı mlarla hastanı n deney yapması na yardı mcı olmak da önemlidir.

Çakralar ve Kararlı Eylem

ACT literatürü, aile, arkadaş lar, iş , eğ lence/rekreasyon, topluluk, ç evre, öz bakı m, fiziksel sağ lı k, maneviyat ve eğ itim dahil olmak üzere değ erlere rehberlik edebilecek birç ok yaş am alanı na atı fta bulunur. Değ erleri belirlerken bireyler, en önemli olan bu alanları n her birinde gerç ekten ne istediklerini ve hayatı n her yönü ile nası l iliş ki kurmak istediklerini düş ünebilirler. Hastaları , değ erlere dayalı davranı ş a yönelik hem iç hem de dı ş engelleri belirlemeye teş vik edin ve değ erlere dayalı bir yönde ilerlemeye devam etmek iç in birinin nası l tepki verebileceğ ini düş ünün. Aç ı klı k ve bağ lanmama (yani ayrı ş ma ve kabullenme) uygulamak, bu zorluklarla daha etkili baş a ç ı kma konusunda ilham verir. Bazı değ erler birden fazla ç akra tarafı ndan desteklenebilse de, her ç akra farklı bir değ erler kümesini yönetir. Tablo 5.3, her bir ç akra ile iliş kili birkaç değ er örneğ i sağ lar. Ancak, bu liste ayrı ntı lı değ ildir.

Kiş ilik Özellikleri ve Baş a Ç ı kma Tarzları Bazı kiş ilik

ve duygusallı k özellikleri, daha fazla psikosomatik semptom bildirimi ile iliş kilendirilmiş tir. Bu özellik grubu "C Tipi baş a ç ı kma" olarak adlandı rı lmı ş tı r ve genel olarak kendini feda etmeye ve kendileri dı ş ı ndaki herkese dikkat ederek baş kaları nı memnun etmeye yönelik bir yönelimi yansı tı r (Bakal, 1999). Bu bireyler baş kaları na karş ı aş ı rı derecede ş efkatli olabilirken, son derece öz-eleş tirel ve "iyi" bir insan olmakla meş gul olabilirler (Clarke et al., 2019). İ ş birlikç i, sorumlu, pasif ve yatı ş tı rı cı , dı ş a odaklı ve

Machine Translated by Google

Tablo 5.3 Çakralar ve Değ erler

Kök	sakral	Solar Pleksus Kalp	Boğ az	Kaş
Aile, Macera, İ ddialı		Pusula	Otantik	netlik
Grup	Güzellik, ness, Chal sion, ş ehir, Com Merak,			
Ait Kontrol, lenge, Cour Empathy, munity Ser Minnettarlı k,				
de,	Heyecanlı yaş , Inde	Eş itlik, yardı mcı sı , Con		hayal
Sağ lı k, ment/bağ ı mlı lı k,		Bağ ı ş la bağ ı ş la,		gücü,
Doğ a, Eğ lence,	Kalı cı lı k, ness, Gen Yaratı cı lı k,			Bilgi,
Fiziksel Mizah,	Güç, erozyon,		Dürüstlük,	zihin
Aktivite, Zevk,	Cevap	Samimiyet,	tevazu,	doluluğ u,
Emir,	Romantizm, bilgelik, Öz-İ yilik,		sanayi,	Açı k
Emniyet,	Duygusallı k, Saygı ,	Sevgi, Rela Bütünlüğ ü,		fikirlilik,
Kararlı lı k Cinsellik,		Ustalı k, görevlendirmeler,	Adalet, Öz-Bilgelik,	
Güven,	kendi kendine	Kendini Geliş tirme kendi kendine	İ fade	maneviyat,
Kiş isel Bakı m Bonusu seç eneğ i		Kabul		öz
				Farkı ndalı k

duygusal olarak kontrol edilir. Bu popülasyondaki insanlar iç in de yaygı ndı r. mükemmeliyetç ilik, yüksek baş arı ihtiyacı gibi A Tipi özellikler sergilemek ve baş arı ve kendilerini aş ı rı geniş letme ve her zaman meş gul olma eğ ilimi. Kiş isel sorumluluklara ve dı ş beklentilere ayak uydurabilmek iç in, bu bireyler genellikle hem duygusal hem de fiziksel deneyimlerden kaç ı nı r veya reddeder bu onları n soğ ukkanlı lı k ve kontrol ihtiyaç ları na meydan okuyabilir.

Psikosomatik belirtiler daha ç ok baş a ç ı kma tarzı ve Organik hastalı k süreç lerinden ziyade psikososyal faktörler, tedavi genellikle baş a ç ı kmadaki değ iş iklikleri vurgular. Böyle bir değ iş im biliş sel düzeydedir ve bu kiş inin atı fları nı ve semptomları nı n algı lanan kontrol düzeyini iç erir. Örneğ in, semptomun ciddi bir hastalı ğ ı n göstergesi olduğ una dair inanç lar, umutsuzluk, ç aresizlik ve pasif baş a ç ı kma duyguları yla iliş kilendirilebilir. stratejiler. Semptomun bir öğ renme fı rsatı veya meydan okuma olduğ una dair inanç lar yönetilebilir ve üstesinden gelinebilir, daha ziyade, duygularla iliş kilendirilme eğ ilimindedir. güç lendirme, dayanı klı lı k ve aktif baş a ç ı kma stratejileri (Bakal, 1999). Bir diğ er değ iş im, bireyin tanı mlamayı öğ rendiğ i duygusal düzeydedir ve reddetmeye, görmezden gelmeye ya da bastı rmaya meyilli oldukları duyguları (ör n. öfke, korku, keder, utanç , suç luluk). Semptomları somatik bir ifadeye bağ lı olabilir. bu acı verici duygular ve sözlü veya yazı lı ifade iliş kilendirilmiş tir. semptomları n giderilmesi ile. Üç üncü bir değ iş im davranı ş saldı r ve öz bakı m becerilerini geliş tirmeyi iç erir (Clarke ve diğ erleri, 2019).

Referanslar

Ajaya, S. (1976). Yoga psikolojisi: Arabuluculuk iç in pratik bir rehber. Himalaya ABD Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü

Bakal, D. (1999). Bedene dikkat etmek: Somatik farkı ndalı ğ ı n klinik kullanı mları . Guilford.

Bandura, A. (1969). Davranı ş değ iş tirme ilkeleri. Holt, Rinehart ve Winston.

Machine Translated by Google

Burns, JW, Quartana, P., Gilliam, W., Gray, E., Matsuura, J., Nappi, C., Wolfe, B., & Lofland, K. (2008). Kronik ağrı hastalarında öfke bastırmanın ağrı duyarlılığı ve ağrı davranışları üzerindeki etkileri: İronik bir süreç modelinin değerlendirilmesi. Sağlık Psikolojisi, 27, 645-652.

Clarke, DD, Schubiner, H., Clark-Smith, M. ve Abbass, A. (Ed.) (2019). Psikofizyolojik bozukluklar: Travma bilgilendirmesi, profesyoneller arası tanı ve tedavi. Psikofizyolojik Bozukluklar Derneği.

Felitti, VJ, Anda, RF, Nordenberg, D., Williamson, DF, Spitz, AM, Edwards, V., Koss, MP, & Marks, JS (1998). Yetişkinlerde önde gelen ölüm nedenlerinin çoğuyla çocukluk çağı istismarı ve ev içi işlev bozukluğunun ilişkisi. Olumsuz çocukluk deneyimleri (ACE) çalışması. Amerikan Önleyici Tıp Dergisi, 14(4), 245–258.

Fiorillo, D., Papa, A. ve Follette, VM (2013). Flört ilişkilerinde çocuk fiziksel istismarı ve mağduriyet arasındaki ilişki: Deneyimsel kaçınmanın rolü. Psikolojik Travma: Teori, Araştırma, Uygulama ve Politika, 5(6), 562–569.

French, FJ, Mennin, DS, Smith, RL, et al. (2008). 11 Eylül terör saldırılarına maruz kalmanın ardından travma öncesi analog YAB ve travma sonrası duygusal tepkiselliğin etkisi: Uzunlamasına bir çalışma. Davranış Terapisi, 39, 262-276.

Hansell, S., & Mechanic, D. (1991). Beden farkındalığı ve kendi kendine değerlendirilen sağlık yaşlı yetişkinler arasında. Yaşlanma ve Sağlık Dergisi, 3, 473-492.

Harihara ananda Aranya, S. (1963). Patanjali'nin yoga felsefesi. Kalküta Üniversitesi.

Hayes, SC (2019). Özgürleşmiş bir zihin: Önemli olana nasıl dönülür. Avery.

Hayes, SC, Strosahl, KD & Wilson, KG (2012). Kabul ve taahhüt terapisi: Dikkatli değişim süreci ve uygulaması (2. baskı). Guilford.

Hayes, SC , Wilson, KG, Strosahl, K., Gifford, EV ve Follette, VM (1996). Deneyimsel kaçınma ve davranış bozuklukları: Tanı ve tedaviye işlevsel boyutlu bir yaklaşım. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 64, 1152-1168.

Howard, H. ve Betzold, M. (2016). Acını zı unutun (3. baskı). Zihin Vücut Yayıncılık.

Karagülla, S., & van Gelder Kunz, D. (1989). Çakralar ve insan enerji alanı. Görev Kitapları .

Kauhanen, J., Kaplan, GA, Cohen, RD, Julkunen, J., & Salonen, JT (1996). Orta yaşlı erkeklerde aleksitimi ve ölüm riski. Psikosomatik Araştırma Dergisi, 41(6), 541–549.

Leserman, J., Drossman, DA, Li, Z., Toomey, TC, Nachman, G., & Glogau, L. (1996). Gastroenteroloji pratiğinde cinsel ve fiziksel istismar öyküsü: İstismar türlerinin sağlık durumunu nasıl etkilediği. Psikosomatik Tıp, 58, 4–15.

McCracken, LM ve Ühlüler, KE (2014). Kabul ve kararlılık terapisi ve kronik ağrı için farkındalık: Model, süreç ve ilerleme. Amerikalı Psikolog, 69 (2), 178-187.

McCracken, LM, Vowels, KE ve Eccleston, C. (2004). Kronik ağrının kabulü: Bileşen analizi ve gözden geçirilmiş bir değerlendirme yöntemi. Ağrı , 107(1–2), 159–166.

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayıncılar.

Remski, M. (2012). Yoga konuları: Patañjali'nin sutraları nın yorum ve hayallerle bir remiksi. Kitap bebek.

Rogers, CR (1951). Müşteri merkezli terapi: Mevcut uygulama, çıkarımlar ve teori. Houghton Mifflin.

Sifneos, PE (1973). Psikosomatik hastalarda 'aleksitimik' özelliklerin yaygınlığı . Psikoterapi ve Psikosomatik, 22, 255-262.

Machine Translated by Google

Strosahl, K. ve Robinson, PJ (2008). Depresyon iç in farkı ndalı k ve kabul ç alı ş ma kitabı : Depresyondan geç mek ve yaş amaya değ er bir hayat yaratmak iç in kabul ve kararlı lı k terapisini kullanmak. Yeni Haberci.

Strosahl, K., Robinson, P. ve Gustavsson, T. (2012). Radikal değ iş im iç in kı sa müdahaleler: Odaklanmı ş kabul ve taahhüt terapisinin ilkeleri ve uygulaması . Yeni Haberci.

Suls, J. ve Howren, MB (2012). Fiziksel semptom deneyimini anlamak: Anksiyete ve depresyonun ayı rt edici katkı ları . Psikoloji Biliminde Güncel Yönergeler, 21(2), 129-134.

Machine Translated by Google

6 Tedavi Oryantasyonu

Değerlendirme ve Bağlanmamayı Teşvik Etme

Bu bölümün ilk kısmı, etkili bir kavramsallaştırma ve tedavi planı oluşturmak için klinisyenlerin bir değerlendirmeyi nasıl tamamlayabileceklerini özetlemektedir. Çakra modelini rehber olarak kullanan klinisyen, hastanın vücudundan, benliğinden ve değerlerinden nerelerde koptuğunu belirlemeye başlayacaktır. Bu bölümün ikinci yarısı, kabul ve ayrıştırma teknikleri yoluyla bağlanmama geliştirmek için stratejiler sunacaktır.

Değerlendirme

Tedaviyi başlatmak için hastanın mevcut semptomlarının ve ilgili öyküsünün değerlendirilmesi gerekir. Bu değerlendirme sırasında klinisyen özellikle fiziksel semptomları, kendilik algılarını, acı veren duyguları, kaçınma kalıplarını ve değerleri dinler; bunların hepsi çakra disfonksiyonunun temalarını belirlemekle ilgilidir. Bu değerlendirmede klinisyenlere yardımcı olmak için değerlendirme bileşenlerinin bir özet aracı (Ek A) sağlanmıştır. Değerlendirme sırasında klinisyen, terapinin biçimini ve yapısını tanıtır ve sorunları önceliklendirmek ve tedavi hedeflerini tartışmak için hastayla işbirliği yapar.

Yaşam Bağlam: Bağlamsal Röportaj

Psikosomatik semptomların değerlendirilmesi, bağlamsal bir görüşme ile başlar (Robinson, 2020). Bağlamsal görüşme formatı, bir hastanın yaşam ve sağlık bağlamını hızlı ve etkili bir şekilde yakalamak için Odaklanmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (FACT; Strosahl ve diğerleri, 2012) ile birlikte geliştirilmiştir. Bağlamsal görüşmede dört alan vardır: Aşk, İş, Oyun ve Sağlık. Her alan içindeki örnek sorular aşağıda verilmiştir. Araştırma için diğer yaşam alanları, din/manevi geçmiş, güçlü yönler ve değerleri içerebilir.

1 Aşk: Kiminle yaşıyorsun? Evdeki her insanla ilişkiniz nasıl? İlişki durumun nedir? Ne kadar süredir birliktesiniz/

DOI: 10.4324/9781003251293-7

Machine Translated by Google

evli? Aileniz/arkadaş ları nı zla iliş kileriniz nası l? Hayatı ndaki en önemli insanlar kimler?

2 İ ş /Okul: İ ş için ne yaparsı nı z? Tam zamanlı mı yoksa yarı zamanlı mı ? okulda mı sı n İ ş inizden/okulunuzdan keyif alı yor musunuz? İ ş -yaş am dengeniz nası l?

3 Oyun: Eğ lenmek veya rahatlamak için ne yaparsı nı z? Hiç hobin var mı ? Sadece senin için ne yapı yorsun?

4Sağ lı k: Düş mekte veya uykuda kalmakta zorluk çekiyor musunuz? Kaç saat uyku/gece alı yorsunuz? Gün içinde enerji seviyeniz nası l? Diyetinizde/iş tahı nı zda herhangi bir değ iş iklik var mı ? Kaç öğ ün yemek yiyorsun? Düzenli olarak egzersiz yapı yor musunuz veya fiziksel aktivitede bulunuyor musunuz? Sigara veya baş ka tütün/nikotin ürünleri kullanı yor musunuz? Ne kadar? Kafein? Alkol? Diğ er maddeler?

Sorun Bağ lam

Hasta için en belirgin semptom ve tedavi arama nedeni, muhtemelen fiziksel ağ rı ları veya somatik sı kı ntı ları dı r. Ancak, bir klinisyen psikofizyolojik stres reaksiyonları nı taramakla ilgileniyorsa, Hasta Sağ lı ğ ı Anketi-15 (PHQ-15; Kroenke ve diğ erleri, 2002) on beş farklı somatik semptomu (örn. sı rt ağ rı sı , mide bulantı sı , göğ üs ağ rı sı) değ erlendirmek için kullanı labilir. ağ rı , mide ağ rı sı , kol/bacak ağ rı sı , nefes darlı ğ ı , cinsel rahatsı zlı k). Hastanı n semptom deneyimini ve bağ lamı nı daha iyi anlamak için klinisyen semptomları n zamanlaması nı , gidiş atı nı ve tetikleyicilerini sorgular ("3 Ts", Robinson, 2020).

1Zamanlama: Ağ rı /semptom ne zaman baş ladı ? O sı rada baş ka önemli bir ş ey oldu mu? Baş langı ç kademeli mi yoksa akut muydu?

2Yörünge: Ağ rı /semptom zaman içinde nası l var oldu? Giderek daha da kötüleş iyor, dalgalanı yor veya geliş iyor mu? Semptomun olmadı ğ ı zamanlar var mı ?

3 Tetikleyiciler: Ağ rı yı /semptomları daha da kötüleş tiren nedir? Semptomun sı klı ğ ı nı , yoğ unluğ unu veya süresini artı ran herhangi bir faktör var mı ?

Bir semptomun psikofizyolojik bir durumla iliş kili olup olmadı ğ ı nı belirlerken, klinisyen ağ rı nı n kronolojisini ve bağ lamı nı değ erlendirerek ağ rı nı n yapı sal hasarla tutarsı z olduğ una dair iş aretler arar.

Psikofizyolojik Bozukluklar Derneğ i (PPDA; Clarke ve diğ erleri, 2019), tı bbi konsültasyon zorunlu olması na rağ men, klinisyenlerin semptomları n organik nedenlerini ekarte etmesine yardı mcı olmak için "FIT" (İ ş levsel, Tutarsı z, Tetiklenmiş) kı saltması nı sunmaktadı r. Psikofizyolojik bir durumun mevcut olduğ unu düş ündüren semptom niteliklerinin bir listesi için "FIT" Testine (Ek B) bakı n. Psikofizyolojik bozukluklar yapı sal hasarla birlikte olabilir, ancak subjektif semptomatik deneyim daha ş iddetli olduğ unda veya yalnı zca fiziksel anomalinin neden olduğ u semptomlarla uyumsuz olduğ unda ortaya çı kar.

Machine Translated by Google

Stres Değerlendirmesi

Hasta ve mevcut sorunu hakkında genel bilgi topladıktan sonra, stres veya travma deneyimleri hakkında daha fazla bilgi edinmek önemlidir. Hastalar, bağlamsal görüşmesırasında bu deneyimlerden bazılarını zaten bildirmiş olabilir veya klinisyenin daha fazla sorgulaması gerekebilir. Mevcut veya devam eden herhangi bir stres etkeni hakkında soru sorun ve hastayı mevcut stresini 0 ila 10 arasında bir ölçekte derecelendirmeye davet edin (0 stres olmadığını ve 10 aşırı yüksek stres seviyelerini belirtir). Klinisyenler ayrıca öz bakım, stres yönetimi ve başa çıkma becerilerini de değerlendirir (Clarke ve ark., 2019).

Tarihsel stresi değerlendirmenin bir yolu, ilk kez Felitti ve meslektaşları (1998) tarafından kullanılan Olumsuz Çocukluk Deneyimleri (ACE) Anketidir. Bu anket bireylerden 18 yaşından önce on farklı stresli olay (ACE) yaşayıp yaşamadıklarını belirtmelerini ister. Kategoriler arasında fiziksel ve duygusal ihmal deneyimleri; fiziksel, duygusal ve cinsel istismar; aile içi şiddet; ölüm, boşanma veya terk nedeniyle ebeveynden ayrılma; ve bir aile üyesinin hapsedilmesi, akıl hastalığı veya madde bağımlılığı. Bu on madde çocukluktaki tüm potansiyel stres deneyimlerini kapsamadığından, birçok sağlık uzmanı daha kapsayıcı önlemleri ve tarama araçlarını tercih etmiştir. Bunlardan biri, "başka herhangi bir stresli olay veya deneyim" için bir madde de dahil olmak üzere 17 stresli olayı listeleyen Yaşam Olayları Kontrol Listesi (LEC-5; Weathers ve diğerleri, 2013). Bireylere, her bir olayın bir olayını bizzat yaşayıp yaşamadıklarını, tanık olup olmadıklarını veya öğrenip öğrenmedikleri ve bu maruz kalmanın işlerinin bir parçası olup olmadığı sorulur.

Travma Geçmişi Anketi (THQ; Hooper ve ark., 2011) benzer şekilde 24 stresli olay örneği sağlar ve bireylerden hangisini deneyimlediklerini, maruz kalmanın tekrar edip etmediğini/maruz kalma sıklığını ve her olayın hangi yaşta yaşadıklarını belirtmelerini ister. .

Psikofizyolojik Bozukluklar Derneği (PPDA) başkanı MD David Clarke, temel stres semptomlarını hızlı ve geniş bir şekilde sorgulamak için Gizli Stres Tarama Testini (Clarke, nd) oluşturdu. Tarama, hastalardan son zamanlarda yaşadıkları stres miktarını, başkalarına bakmaya öncelik vermek için kendi ihtiyaçlarını ve öz bakımlarını ne sıklıkla ihmal ettiklerini ve değer verdikleri bir çocuğun yaşadığını öğrenirlerse nasıl hissedeceklerini sorar. aynı çocuklukları vardı. Bu son soru, kişinin kendi acı verici deneyimlerini küçümseme veya en aza indirme eğiliminin üstesinden gelmeyi amaçlar. Yanıt olarak çok üzgün veya öfkeli hissetme raporları, hastanın muhtemelen ACE'ler yaşadığı şeklinde yorumlanır. Alternatif olarak, klinisyen hastadan çocukken ne kadar stres yaşadıklarını derecelendirmesini (0-10) isteyebilir ve seçilen sayının nedenlerini sorabilir. Gizli Stres Tarama Testi ayrıca Hasta Sağlığı Anketinden (PHQ-9), Genel Anksiyete Bozukluğu-7'den (GAD-7) iki madde ve DSM-5 için PTSD Kontrol Listesinden (PCL-5) iki madde içerir.). Bunlar sırasıyla majör depresyon, yaygın anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğunun DSM-5 kriterlerine yönelik taramalardır. Psikiyatrik öykünün değerlendirilmesi

Machine Translated by Google

ve mevcut psikolojik iş levsellik, hastanı n semptomları nı bağ lamda anlamak iç in önemlidir. Clarke ve meslektaş ları (2019) ayrı ca klinisyenlerin genelleş tirilmiş yorgunluk ve duygusal sı kı ntı ifadelerini daha fazla dinlemelerini önermektedir. Örnekler arası nda "Artı k dayanamı yorum", "Çok yorgun ve bitkin durumdayı m" veya "Sı nı rı ma ulaş tı m" sayı labilir.

İ ş lenebilirlik Değ erlendirmesi

Klinisyen hastanı n yaş am bağ lamı nı , problem bağ lamı nı ve stres bağ lamı nı anladı ktan sonra, hastanı n semptomları nı n kavramsallaş tı rması nı oluş turmaya baş layabilir. Spesifik olarak, klinisyen hastanı n ağ rı ve ağ rı yönetimi stratejilerini hastanı n benzersiz yaş amı ve sağ lı k bağ lamı nda kavramsallaş tı rı r. Bu, hastanı n mevcut stratejilerinin uygulanabilirliğ ini değ erlendirmeyi ve bunu hastanı n değ erlerine geri bağ lamayı iç erir. Robinson'un (2020) Bağ lamsal Değ erlendirmesi ve FACT'ta kullanı lan odaklanma soruları (Strosahl ve diğ erleri, 2012) değ erlendirmenin bu bö lümünün yapı landı rı lması na yardı mcı olabilir.

1Değ erli Yön: Ne arı yorsunuz? Sizin iç in en önemli olan kim ve nedir? Hayatı nı n hangi yöne gitmesini isterdin? Hangi eylemleri daha ç ok, daha az veya daha farklı yaparken görmek istersiniz, bu size "doğ ru" yönde ilerlediğ inizi gösterir? Ağ rı nı z artı k sizin iç in bir sorun olmasaydı ne yapardı nı z? Klinisyen ayrı ca Mucize Sorusunun bazı varyasyonları nı kullanabilir: Bir mucize meydana geldiyse ve yarı n uyanı rsanı z ve hayatı nı z tam olarak istediğ iniz gibi olsaydı , bu nasıl görünürdü? Ne yapı yor olurdun? Nasıl bir insan olurdunuz? Hayatı nı zı anlamlı bir ş ekilde yaş adı ğ ı nı zı nasıl anlarsı nı z? Bu soruları n amacı , hastanı n ağ rı sı nı azaltmı ş ve/veya daha fazla fonksiyona sahip olsaydı ne yapacağ ı nı anlamaktı r.

Hastanı n yanı tları , değ erlerini vurgular ve genellikle doğ al olarak tedavinin iş levsel davranı ş sal hedeflerine dönüş ür.

2Mevcut Stratejiler: Ne denediniz? Ş u anda hangi ağ rı yönetimi ve baş a ç ı kma stratejilerini kullanı yorsunuz? Geç miş te hangi stratejileri kullandı nı z? Ağ rı yönetiminiz iç in "kurallar" nelerdir? Kaç ı nma temelli stratejiler iç in dikkatlice dinleyin. Bu aynı zamanda hastanı n problem ç özme ç abaları nı pekiş tirmek, sı kı ntı sı nı doğ rulamak ve neyin iş e yaramadı ğ ı nı öğ renmek iç in bir fı rsattı r.

3Stratejilerin İ ş lenebilirliğ i: Bu stratejiler sizin iç in nasıl ç alı ş ı yor? Ağ rı nı z azaldı mı ? Bu stratejilerin maliyeti nedir (kı sa vadeli ve uzun vadeli)? İ liş kileriniz ve faaliyetleriniz nasıl etkileniyor?

Bu veriler, klinisyenin yalnı zca hastanı n stratejilerinin uygulanabilirliğ ini değ il, aynı zamanda beklentilerinin veya hedeflerinin uygulanabilirliğ ini de anlaması na yardı mcı olur. Kalı cı ağ rı veya psikosomatik semptomlar, kronik olarak yerine getirilmeyen hedeflerin ve gerç ekç i olmayan baş arı dç ütlerinin katı takibinin sonucu olarak sağ lı k sorunları na yol aç abilir. Esnek hedef ayarlaması gerekli olabilir

Machine Translated by Google

Hastanın yaşamı ve sağlığı bağlamında hem kişisel olarak anlamlı hem de ulaşılabilir hedefler oluşturmak.

Çakra Değerlendirmesi

İlk görüşmesırasında, klinisyen hastanın vücudunda, kendinde ve değerlere dayalı eyleminde kopukluk yaşadığı yeri dinliyor. Bu, hastanın somatik semptomları, acı veren duygusal içeriğin, kendilik algılarının ve değerlerin yerini ve kalitesini belirlemeyi gerektirir. Bunların hepsi, hangi çakranın/çakraların en çok dengelenmeye ve iyileşmeye ihtiyaç duyduğuna dair ipuçlarıdır. İlk müdahale için hangi çakranın/çakraların hedef alınacağını belirlemenin birkaç yöntemi vardır. Sistemin herhangi bir yerindeki değişikliğin hasta için anlamlı etkileri olabilir, ancak COACT'ın amacı, en küçük değişikliğin muhtemelen en büyük etkiye sahip olacağı bir pivot noktası seçmektir.

En basit yaklaşım, hastanın belirgin somatik semptomları tarafından yönlendirilmektir. Semptomların yeri, çakra işlev bozukluğunun kanıtı olarak yorumlanır ve tedavi, ilişkili çakrada iyileşmeyi hedefleyerek başlayabilir. Ancak daha karmaşık vakalar için klinisyenler çakra sisteminin diğer yönlerini de düşünmek isteyebilirler. Klinisyen çakralara bir kez daha aşina olduğunda, işlev bozukluklarının örüntülerini ve alanlarını kolaylıkla belirleyebilecektir. Öğrenme ve eğitim amacıyla, bu sürece rehberlik etmek için Kısa Çakra Değerlendirmesi (Ek C) kullanılabilir.

Her bir anahtar alan (vücut, benlik, değerler) için klinisyen, hangi çakranın öncelikli olarak etkilendiğini belirlemek için çizelgede hastanın semptom bilgilerini daire içine alır veya altını çizer: 1) Hasta vücudunda öncelikle ağrı ve/veya rahatsızlık hisseder mi?; 2) Kontrol temelli ağrı yönetimi stratejileri nedeniyle hangi özellikler veya öz bakış açıları kaybedildi?; 3) Hangi acı verici duygular öne çıkıyor?; 4) Ağrıyı kontrol etme çabaları nda hangi değerler feda edildi? Örneğin, bir hasta tıbbi bir teşhis olmaksızın tekrarlayan göğüs ağrısı ile başvurur. Geçmiş indeki acı deneyimler için kırgınlık duyguları nı paylaşır ve çok az yakın ilişkisi vardır. Şu anda boşanma sürecinde ve her zamanki arkadaşlıkları ndan ve aktivitelerinden çekildi. Bu hasta için kalp çakrası na yapılan müdahale en etkilisi olabilir.

Bir çakra hedefi seçmek de daha işbirlikçi olarak yapılabilir. Ağrı Farkındalık Çemberi Çalışma Sayfası (Ek D), hastaya kendi kısa çakra değerlendirmesinde rehberlik eder. Klinisyenler, hastaları fiziksel ağrı semptomları nı, acı veren duyguları nı, arzu edilen benlik özelliklerini ve değerlerini yazmaya davet eder. Klinisyen, hastanın ağrıları ndan kaçınma veya ağrıları nı kontrol etme stratejilerinin (yani, bu deneyimleri farkındalık çemberinin dışına itmek ve bedenden kopmak), aynı zamanda onları kendi benliğinden ve değerlerinden nasıl ayırdığını vurgular. Klinisyen ve hasta daha sonra hastanın gerçek Benlikleri ve değerleriyle de bağlantı kurmak için acıyı farkındalıkları na nasıl kabul edebileceğini tartışır.

Machine Translated by Google

Klinisyenler ayrıca hastanın hangi temel alanda (bağlanmama, somatik farkındalık, kendi kendine bütünleşme, değerlere dayalı eylem) en az gelişmiş becerilere sahip olduğunu belirlemeye çalışabilirler. COACT Becerileri Değerlendirmesi (Ek E), güçlü ve zayıf yönlerin belirlenmesine yardımcı olmak için her bir beceriyle ilişkili belirli davranışları özetler. Klinisyenler daha sonra belirli bir alanda (beden, benlik, değerler) hangi çakranın en dengesiz olabileceğini belirlemek için kısmi bir çakra değerlendirmesi yapabilirler. Hastanın somatik semptomlar raporu, vücuttaki çakra fonksiyon bozukluğunu yansıtır. Kendine bakış açısı veya değerlerden kopukluğu değerlendirmek için, klinisyenler ve hastalar Öz-Değerlendirme Çalışma Sayfasını (Ek F) veya Değerler Değerlendirme Çalışma Sayfasını (Ek G) kullanabilir. Her iki çalışma sayfası da, her bir çakra ile ilişkili olan, sırasıyla, öz-özellik veya değer örnekleri sağlar. Hastadan kendisi için en önemli olan birkaç öz özelliği veya değeri seçmesi ve ardından ağrı yönetimi stratejilerinin bu öz özelliklerin veya değerlerin ifadesine nasıl müdahale edebileceğini düşünmesi istenir. Hasta ayrıca, eylemlerinin seçilen özellikler veya değerlerle ne kadar tutarlı olduğunu 0 (hiçbir zaman) ile 4 (neredeyse her zaman) arasında bir ölçekte belirtir. Çalışma sayfaları nda sadece birkaç özellik ve değer verilmiştir. Bir hasta listelenmemiş bir terim önerirse, klinisyen Bölüm 4'ü gözden geçirmeli ve hangi çakranın en muhtemel olduğunu belirlemek için en iyi yargısını kullanmalıdır. Müdahale alanları, hasta için en önemli olarak seçilen özellik ve değerlere veya hastanın en büyük uyuşmazlığı bildirdiği yere dayanabilir.

Son olarak, klinisyenler basitçe kök çakraya müdahale etmeye başlayabilirler. Çoğu hasta için olmasa da, kök çakra işlev bozukluğu psikosomatik sıkıntıların önemli bir bileşeni olacaktır. Bunun nedeni, kök çakranın kişinin stres ve travma deneyimlerinden önemli ölçüde etkilenen güvenlik, istikrar ve güven duygusuna katkıda bulunmasıdır. Bu çakrada sağlıklı enerjinin topraklanması ve yenilenmesi, sempatik sinir sistemini sakinleştirmek, vücudun strese tepkisi ve bir güvenlik ve emniyet duygusu oluşturmak için önemlidir. Kök çakra aynı zamanda tüm sistem için bir temel görevi görür ve kök çakradaki sağlığı iyileştirmek benzer şekilde tedavi için bir temel sağlayabilir.

Yaratıcı Umutsuzluk

Değişime hazır olmak için, hastaların ağrı veya somatik semptomlarla başa çıkmak için mevcut stratejilerinin 1) gerçekten etkili olmadığını ve/veya 2) hayatlarının vazgeçilen diğer yönleri açısından maliyetli olduğunu kabul etmeleri gerekecektir. Bu farkındalık, hastanın farklı bir şey denemeye açık olması için önemli bir adımdır. ACT, tedavinin bu aşamasını "yaratıcı umutsuzluğu" teşvik etmek olarak ifade eder, yani hasta ağrıdan kaçınma ("kontrol et ve ortadan kaldır") stratejilerinin umutsuzluğunu fark eder ve alternatifleri düşünmeye başlar (Hayes ve ark., 2012). Umutsuz olan, hastanın kendisi değil, hastanın stratejileridir. Ek olarak, hastanın stratejileri daha önce faydalı olmuş olabilir, ancak değişen bağlamlar nedeniyle işe yaramaz hale gelmiştir. Başa çıkma sürecinde geliştirilen stratejiler

Machine Translated by Google

Bedeni veya acı veren duyguları görmezden gelmek gibi akut stresli durumlar, hastanın hayatta kalma ihtiyaçlarına odaklanmak için ağrıyı duyması na yardımcı olmuş olabilir. Bununla birlikte, aynı stratejiler şimdi hastanın değerlerini takip etmesine ve sağlığını iyileştirmesine müdahale ediyor. ACT, yaratıcı umutsuzluk kavramını göstermek için kullanılan bir dizi metafora sahiptir.

1Man in the Hole: Bir tarlada sadece küçük bir alet çantasıyla dolaştığınızı hayal edin. Size bu araçların sizi karşılaşabileceğiniz her şeye hazırlayacağı söylendi. Nereye gittiğinizden emin değilsiniz ama dikkatli bir şekilde ilerliyorsunuz. Aniden büyük bir deliğe düşersiniz. Karanlık ve deliğin tepesini zar zor görebiliyorsunuz. İlk başta oldukça mağlup hissediyorsunuz ve sonra alet çantanızı hatırlıyorsunuz. İçinde bir şeyin bu çıkmazdan kurtulmanıza yardımcı olabileceğinden eminsiniz. Çantaya uzanıyorsunuz ve tek aletin bir kürek olduğunu keşfediyorsunuz. Başka seçenek görmeden kazmaya başlarsınız. Bir süre sonra durur ve ilerlemenizi kontrol edersiniz. Tüm sıkı çalışmana rağmen, deliğin daha da büyüdüğünü görüyorsun! Daha da hızlı kazmaya çalışıyorsunuz, kollarınız zayıflayana kadar çalışıyorsunuz. Ne kadar denersen dene, delik sadece büyür. Küçük kürek sonunda kırılır. Orada oturup daha büyük, yıkılmaz bir küreğin olmasını diliyorsun. Sonunda, deliğin tepesine yakın bir yerde yürüyen birinin gölgesini görüyorsunuz. Sesleniyorsun ve ne istiyorsun? Daha büyük bir kürek! Bazen "tünel görüşü" alırız ve bu yol ne kadar işe yaramazsa çalışsın, işleri yapmanın yalnızca bir yolunu görebiliriz. Hayatınızda nerede kazıyor olabileceğinizi düşünüyorsunuz? (Hayes ve diğerleri, 2012).

2Room of Yapışkan Bant: Hayatınızın bir oda gibi olduğunu hayal edin. Tavanda bir miktar hasara neden olan bir fırtına var ve şimdi küçük bir sızıntı var. Sızıntıyı bir miktar yapışkan bantla düzeltirsiniz ve anında daha iyi hissedersiniz. Sonra su banttan sızar ve tekrar tamir etmeniz gerekir. Bu tekrar tekrar olur. Sonra diğer sızıntılar ortaya çıkmaya başlar. Her birinin üzerine bant yerleştirmek için hızla hareket eder ve ardından gerektiği gibi onarırsınız. Siz farkına bile varmadan, bu sızıntıları bantlamaya çalışmak için giderek daha fazla zaman harcıyorsunuz ve odaya giderek daha fazla su giriyor.

3Biofeedback/Polygraph: Semptomları çözme arayışındaki popüler bir yanlış adım, hedefe çok fazla odaklanmaktır. ACT, kontrol paradoksunu göstermek için biri kafanıza silah tutarken biofeedback ekipmanına veya yalan makinesine bağlı olma metaforunu kullanır. Rahatlamanız söyleniyor, yoksa tetiği çekecekler. Rahatlayabilir misin? Bu kulağa absürt gelebilir ama yine de çoğu kişinin esasen kendilerine her zaman yaptığı şey budur! "Bu teste odaklanmam gerek yoksa hayatım sona erecek!" "İyi bir gece uykusu almam gerekiyor yoksa işimi kaybedeceğim!"

(Hayes ve diğerleri, 2012).

Machine Translated by Google

Sorunu Yeniden Çerçevelendirin

Klinisyen hastanın semptom(lar)ını işlevsel bir bağlamsal anlayış için yeterli bilgiye sahip olduğunda, semptom bu formülasyona göre hasta için yeniden çerçevelenir. Buradaki süreç normalleştirmek, tarihi doğrulamak, yeniden çerçevelemek, etkinleştirmektir. Klinisyenler hastanın ağrı ve ağrı yönetimi çabalarını normalleştirir, sıkıntılarını doğrular, sorunu etkisiz başa çıkma stratejileri (örneğin kaçınma) olarak yeniden çerçeveler ve hastanın daha etkili bir şekilde başa çıkmasına ve değerlerine doğru ilerlemesine yardımcı olacak eylemlerde bulunmasına destek olur (Hayes, 2019).). Amaç, hastanın ağrısının veya somatik semptomunun sorun olmadığını, ağrıyla olan ilişkisinin ve kontrol çabalarının çatışma yarattığını iletmektir. Klinisyenler, mevcut stratejilerinin doğruluğunu ve kullanışlılığını sorgulamada danışanı desteklemeye çalışırlar ve bu da onların sıkıntılarının yeniden kavramsallaştırılmasına açar (Strosahl ve ark., 2012). Sorunu kaçınma ile açıklamaya yardımcı olabilecek birkaç ACT metaforu vardır.

1Aç Kaplan: Bir gün dışarıda miyavlayan tatlı bir kaplan yavrusu bulursun. Sevimli ve oyuncudur, bu yüzden onu içeri getirmeye ve evcil hayvan olarak tutmaya karar verirsiniz. Miyavlamaya devam ediyor ve acıkmış olabileceğini tahmin ediyorsunuz. Onu dondurucunuzdan biraz çiğ etle besliyorsunuz ve onu her gün beslemeye devam ediyorsunuz. Gittikçe büyüyor ve daha fazla yiyeceğe ihtiyacı var. Artık acıktığında miyavlamıyor, agresif bir şekilde hırlıyor. Tatlı küçük kedi yavrusu artık yeterince acıkırsa bir sonraki yemeğini yapabilecek yetişkin bir kaplan. Acınız bu kaplan gibi düşünülebilir. Acınızdan her kaçındığınızda, ona büyük bir et parçası yedirmek gibidir. Bu beslenme, ağrınızın daha da büyümesine ve güçlenmesine yardımcı olur. Şu anda, bu, onunla başa çıkmanın en kolay ve en hızlı yolu gibi görünüyor. Bununla birlikte, zamanla ağrınızı beslemek, ona daha fazla güç ve sizin üzerinde daha fazla kontrol sağlar (Hayes, 2019).

2Krep: Krep hakkında düşünmeyin. Bunu yapma! Akla ne gelir? Muhtemelen tam olarak krep veya kesinlikle krep olmayan bir şey düşünüyorsunuz. Her iki durumda da, bir sonraki düşüncelerinizi krep fikri belirledi. Düşüncenizin bir şey olmadığını doğrulamak için bile, o içeriği hala aklınızda tutmanız gerekir, bu da orijinal veya istenmeyen içeriğin sürekli hatırlatılmasına ve bu yanıtın güçlendirilmiş bir sinirsel yoluna yol açar. Bu nedenle kaçınma stratejileri işe yaramaz ve çoğu zaman rahatsız edici içeriği arttırır.

3Hot Soba: Hiç sıcak bir sobaya veya başka bir sıcak yüzeye dokundunuz mu? Eğer öyleyse, muhtemelen elinizi uzaklaştırmanıza neden olan ani bir acı yaşadınız, değil mi? Elinizin yanması, daha fazla hasarı önlemek için hızlı harekete geçmenizi işaret etti. Yanmasaydınız ne olurdu? Elinizi ocakta bırakmış ve elinize büyük zarar vermiş olabilirsiniz. Yanık varken

Machine Translated by Google

acı verici, aslında sizi çok daha büyük bir acıdan kurtardı. Ek olarak, yanacağınız korkusuyla sobayı asla kullanmamaya karar verirseniz ne olur? Kendinizi besleme yeteneğiniz sınırlı olacak ve temel ihtiyaçlarınızı karşılama değerleriniz, ağrıdan kaçınma arzunuza ikincil olacaktır (Hayes, 2019).

Zihin-Beden Bağlantısını Kurmak

Klinisyenler zihin-beden bağlantısı hakkında eğitim verir ve hastalara kendi yaşamları ve stresleri bağlamında ağrılarını anlamaları için rehberlik eder. Bazı hastalar, semptomlarına neden olan veya semptomlarını şiddetlendiren psikolojik bir faktörün rol oynadığından şüpheleniyor olabilirken, diğerleri, zihnin ve vücudun her birinin semptomlarına nasıl katkıda bulunduğunu anlamak için daha fazla eğitim ve desteğe ihtiyaç duyacaktır (Clarke ve Klinisyen, düşüncelerin, duyguların ve anılarının hepsinin vücudun işleyişini nasıl etkilediğini ve zihnin vücuttan gelen duyumlara ve mesajlara dayalı olarak nasıl yorumlar ve kararlar aldığını açıklayabilir. Zihin-beden iliş kisinin çift yönlü olduğunu ve her iki bileşenin de kişinin sağlığında eşit rol oynadığını iletmek önemlidir. Hastanın ağrısının veya somatik semptomlarının psikolojik süreçlerle ilgili olduğunu öne sürerken, klinisyen sıkıntının geçersiz olduğunu, "gerçek" olmadığını veya "hepsi kafasında" olduğunu iddia etmiyor. Bir hasta bu yanlış yorumlamayı yaparsa, klinisyen doğrulama sağlamalı ve hastaya ağrısının ciddiye alındığına dair güvence vermelidir. Klinisyen, stres ve yaşam tarzı faktörlerinin vücuttaki farklı sistemleri nasıl etkilediği konusunda daha fazla eğitim sağlayabilir. Örneğin, klinisyen stresin sempatik sinir sistemindeki farklı iş levleri nasıl değiştirdiğini açıklayabilir. Benzer şekilde, klinisyen, duyguların belirlenmesinde zihnin genellikle yardımcı için bedene nasıl baktığını açıklayabilir. Örneğin, kalp normalden daha hızlı attığında, zihin bunu bir ipucu olarak alır ve bu hissin nedenini açıklamaya yardımcı olabilecek başka işaretler arar. Başka hangi ipuçlarının veya mesajlarının mevcut olduğuna bağlı olarak zihin, bireyin heyecanlı veya endişeli olduğu sonucuna varabilir. Klinisyenler, tedavinin hem zihin hem de beden için müdahaleleri içereceğini ve ikisi arasındaki sağlıklı iletişimi yeniden kurmaya odaklanacağını açıklıyor.

Kavramsallaştırmayı Paylaşma

Klinisyenler, mevcut ağrıdan kaçınma kuralları ve zihin-beden bağlantısını vurgulayarak hastanın semptomunun bir kavramsallaştırmasını sunar. Bu kavramsallaştırma, hastanın fiziksel semptomlarını, kendilik algılarını, duygusal sıkıntılarını ve ağrı deneyimleriyle ilgili değerlerin bir özetini içerir. Kavramsallaştırma çakra teorisine dayanır, ancak klinisyen modelin bu bölümünü belirleyip belirlememeyi seçebilir. Bazı hastalar, vücuttaki farklı enerji merkezlerinin belirli fiziksel ve psikolojik durumlarla nasıl ilişkili olduğuna dair kısa bir açıklama ile ilgilenebilirler.

Machine Translated by Google

deneyimler. Diğerleri "yoga", "çakralar" veya "enerji" gibi terimlere olumsuz yanıt verebilir. Çoğu durumda, genel bir ifade kabul tablosu olacaktır. Örneğin, "Zihnimiz ve bedenimiz birçok yönden birbirini etkiler.
Bazı düşünceler veya duygular aslında fiziksel duyumlara katkıda bulunabilir ve bunun tersi de geçerlidir. Bu ilişkilerin nasıl çalıştığı her zaman net değildir, ancak bazı ortak bağlantılar vardır." Klinisyen daha sonra hastanın spesifik semptom sunumunu kavramsallaştırmaya doğru hareket eder. "Sen ve ben, acınızla ilgili olarak sahip olduğunuz bir dizi sorun ve endişeyi inceledik. Ancak, bazı temalar görünüyor. Ben böyle görüyorum ve kesinlikle düşüncelerinizi merak ediyorum. Bana öyle geliyor ki, mide bulantınız ve mide ağrınızı yönetmeye çalışırken, kendinizi güçsüz ve hüsrana uğramış hissettiniz. Kendinize olan güveninizi ve benlik saygınızı azalttığını düşündüğünüz olağan faaliyetlerinizden birkaçını bırakmak zorunda kaldınız. Bunu doğru mu anlıyorum?" Bu ifade, müşteriden anında geri bildirim almaya davet eder ve onları semptomlarını kavramsallaştırma ve tedaviyi yönlendirmede klinisyenle işbirliği yapmaya davet eder. Başka bir örnek, "Bana öyle geliyor ki diz ağrınız size çok fazla sıkıntı veriyor. Duyduğuma göre bu acı, etrafta dolaşabilme ve kendine bakabilme yeteneğin konusunda endişeli ve endişeli hissetmene neden oluyor. Bu acıyı mümkün olduğunca görmezden gelmeye çalışmanız ve kendinizi endişenizden uzaklaştırmaya çalışmanız bana mantıklı geliyor. Ayrıca acıdan dolayı tenis oynamayı bıraktığını ve fiziksel olarak aktif olmaktan gerçekten zevk aldığın için bunun senin için zor olduğunu anlıyorum. Acından ve endişenden kurtulmaya çalışırken, senin için önemli olan bir şeyden de vazgeçmek zorunda kalmışsın gibi görünüyor." Bu örnekte, klinisyenin yanıtı hastanın yanıtını normalleştirir ve doğrular, kaçınmayı veya vazgeçilen aktiviteyi vurgular ve bunu hastanın değerleriyle ilişkilendirir.

Bağlanmamayı Teşvik Etmek

Klinisyen ve hasta, sorunun tanımı ve tedavi yönü üzerinde anlaştıktan sonra, ilk adım, bir bağlanmama duruşu geliştirmeye başlamaktır. Psikolojik esneklik modelini kullanarak bağlanmaları bırakmak için, klinisyenler kabul ve ayrıştırma becerilerini vurgular.
Eklerden ayrılmak, hastanın ağrı semptomlarının bağlamını ve işlevini değiştirmeye başlamasına izin verir. Aşağıda, her bir çakrayla ilişkili ağrıyla ilgili bağlantıların bazı örnekleri verilmiştir.

1 Kök: ağrıyla ilgili aile/kültürel inançlar (örneğin, acıyla mücadele etme, acı veren duygular hakkında konuşma, öz bakım bencildir), ağrıya karşı aşırı uyanıklık, sağlık kaygısı, devam eden ağrıyla ilgili korkular 2 Sakral: eğlenceli/keyifli aktiviteleri başkalarıyla sınırlamak acıdan kaçınma, kontrol arzusu, aşırı zevk arama, acıları için kendini suçlama, acıyı bir ceza olarak görme

Machine Translated by Google

3Solar Pleksus: acı ya karşı rekabetçi tutum (“Bunu yenebilirim!”), ağrı deneyimine inanmak bir zayıflığı gösterir, acıyı deneyimlemeye karşı güçsüz hissetmek, acıya karşı veya acıya karşı öfke

4Kalp: Ağrı deneyiminin “haksız olduğuna” dair katı inançlar, özverili davranışlar ve kendi ihtiyaçları yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik inançlar, kişinin ağrıları nedeniyle özel tedaviye hakkı olduğuna/acıları nedeniyle başkalarına kötü davrandıldığına dair inançlar 5Boğaz: inançlar kişinin acıları nedeniyle sunabileceği veya katkıda bulunabileceği çok az şey olması, ağrıları hakkında zayıf/aşırı iletişim, acıları na veya ilgili davranışları na ahlaki bir bakış açısıyla bakma, kendini yargılama veya acı deneyimini başkalarıyla karşılaştırma' (örneğin, “Böyle hissetmemeliyim”). diğerleri çok daha kötü olduğunda”)

6Brow: ağrı hakkında sınırlı bakış açısı, kavramsallaştırılmış ağrı anlatıları, diğer olasılıkları veya ağrısız yaşamı hayal edememe, çok az farkındalık veya içgörü ile ağrıyı artıran davranışlarda bulunma

Ayrışma ve kabullenme becerileri, hastanın acıları na ve deneyimlerine yer açması na ve zihinsel acıdan kaçınma kuralları ndan ayrılması na yardımcı olur. Kabul ve ayrışmanın etkilerini hızlı bir şekilde göstermek için hastadan ellerini önüne koyması nı isteyin. Hastanın avucunu yüzünün hemen önünde tutması nı sağlayın ve elinin acısını temsil ettiğini hayal edin. Bunun açık ça görme yeteneklerine nasıl müdahale ettiğine dikkat edin. Böyle bir hayat yaşamak nasıl olurdu? Bu fiziksel metafor, bilişsel kaynaşmanın kişinin farkındalığını nasıl tükettiğini gösterir. Ardından hastadan, eli hala yüzünün önünde, ancak şimdi çok daha uzakta olacak şekilde kolunu tamamen uzatması nı isteyin. Kolu bu şekilde tutarken herhangi bir zorluk veya rahatsızlığa dikkat edin. Böyle bir hayat yaşamak nasıl olurdu? Bu, kaçınma ve acı verici deneyimleri uzaklaştırma mücadelesini gösterir.

Hastadan elini nazikçe yanları na koyması nı isteyin. Dünyayı görmenin ve hareket etmenin ne kadar kolay olduğuna dikkat edin. El hala yakındadır, ancak artık hastanın deneyimine müdahale etmez (Hayes, 2019). Ayrışma ve kabullenme becerileri, bireylerin acılarından kurtulmanın bu dengesini bulmaları na yardımcı olurken, acıyı hala yanında taşırken ve yaşamla ve değerleriyle bağlantı kurmak için acıları na yer açar.

Mindfulness

Pratikte iki temel bileşen vardır: 1) dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve 2) merak, açıklık ve kabul ile karakterize edilen şimdiki ana yönelim (Hofmann ve diğerleri, 2010). Farkındalık egzersizleri gevşeme üretme eğilimindeyken, farkındalığın amacı kişinin farkındalığını o ana getirmek ve deneyimini olduğu gibi kabul etmektir.

Stresörler genellikle başka yerlere dikkat çeker ve olumsuz düşünce ve duygulara katkıda bulunur. Örneğin, geçmişe aşırı odaklanma genellikle depresyona yol açarken, geleceğe aşırı odaklanma kaygıya neden olabilir.

Machine Translated by Google

(Hofmann ve diğerleri, 2010). Farkındalık temelli tedaviler, bireylerin strese "yanıtıcı olarak değil, yanıtıcı olarak" nasıl yanıt vereceklerini öğrenmelerine yardımcı olur (Hofmann ve diğerleri, 2010) ve tekrarlayan olumsuz düşünceyi azaltır (Gu ve diğerleri, 2015). Farkındalık böylece kabul etme, ayrıştırma ve şimdiki an dikkatine ilişkin esneklik becerilerini geliştirir. Farkındalık uygulamaları, somatik farkındalığı teşvik etmek (bir sonraki bölümde anlatılmaktadır) ve ayrıca çakra enerjisini harekete geçirmek için bağlamsallaştırılabilir. Her çakra için farkındalık uygulamasına odaklanmanın bazı yolları şunlardır: Kök: koku, fiziksel aktivite (örneğin yürüyüş); 2) Sakral: tat, oyun etkinliği; 3) Solar Pleksus: görüş, dış görüntüler; 4) Kalp: dokunma, nefes; 5) Boğaz: ses/müzik, kelimeler; 6) Kaş: zihinsel imgeler, renkler.

Genel Kabul Müdahaleleri

Kronik ağrı için ACT'deki birincil değişim süreci ağrıyı kabul etmektir. Ancak kişi, tüm deneyimlerinin farkındalığına, değişmemiş ve özgün olmasına izin verdiğinde, dürüstçe değerlerinin peşinden gidebilirler. Acıyı kabullenmek, acı çekmekten hoşlanmaları gerektiğini anlamına gelmez, ancak acılarının gerçekliğine tahammül edebilecekleri ve bu deneyime karşı savaşmamayı seçebilecekleri anlamına gelir. ACT literatüründe kullanılan çeşitli metaforlar, kişinin deneyimlerini bütünlük içinde tutmayı kabul etmenin ve istekli olmanın önemini vurgulamaktadır.

1Quicksand: Bataklığı hiç duydunuz mu? Bataklık insanların batmasına neden olurken, anlık içgüdü buna karşı savaşmak ve kendini dışarı atmaya çalışmaktır. Ancak, sorunu daha da kötüleştiren şey tam olarak budur. Ne kadar çok mücadele edersen, o kadar derine batarsın. Hayatta kalmanın en iyi yolu uzanmak ve vücut ağırlığını mümkün olduğunca yüzeye yaymaktır. Dövüşten vazgeçmek sezgisel görünebilir, ancak bataklığı bu şekilde kucaklamak, çıkmaza girmenizi sağlar. Aynı şey acı ve sıkıntı için de geçerlidir. Acıyı kabul etmek, bize hayatta kalmak ve onu atlatmak için en iyi şansı veren şeydir (Hayes, 2019).

2İstenmeyen Parti Misafiri: Bir ev partisi verdiğinizi hayal edin. Tüm komşularını, ailenizi ve arkadaşlarını davet ettiniz. Misafirler gelmeye başlıyor ve siz çok heyecanlısınız. Sonra, kasıtlı olarak davet etmediğiniz biri içeri girdiğinde kalbiniz sıkışır. İğrenç, kaba ve çok şey talep etme eğilimindedir. Ancak, partiyi bozmak veya kimsenin duygularını incitmek istemezsiniz. Burada olduğu için hayal kırıklığına uğrarken onu evinize kabul edebilir misiniz? Ona yiyecek ve içecek ikram etmek için ondan hoşlanmanız gerekmez. Ya da onu dışarı atmaya karar verebilirsiniz, ancak o zaman başka ne olabilir? Çıkarken daha fazla aksamalara neden olabilir. Davet ettiğiniz biriyle geldiyse, o kişi üzülebilir. Ya içeri girmenin yolunu bulmaya devam ederse? Partini gerçekten ön kapıyı koruyarak geçirmek istiyor musun? Sonuçta, nasıl tepki vereceğiniz sizin seçiminizdir. Hangi eylem partinizde en iyi zamanı geçirmenizi sağlar? (Joe the Bum, Hayes ve diğerleri, 2012).

Machine Translated by Google

3İmparator Güvesi: Dışarıda bir imparator güvesi kozası bulduğunuzu hayal edin. Heyecanla dışarıyı kırpıp her gün bir, hatta belki birkaç kez kontrol edersiniz. Kozadan çıkan güveye tanık olmayı umuyorsunuz.

Bir gün dışarıyı kırpıyorsunuz ve güvenin yeni ortaya çıkmaya başladığını görüyorsunuz. Yavaş ilerleme kaydederek çıkış yolunu zorlamak için mücadele ettiğini izliyorsunuz. Sonra birkaç dakika geçiyor ve hiçbir şey olmuyor gibi görünüyor. Endişelendin, yardım etmeye karar verdin. Küçük bir makas alırsın ve güvenin kolayca çıkması için kozayı açarsın. Güvenin kanatlarının açılıp uçmasını beklersin, ama yapmaz. Bunun yerine kanatları buruşmuş ve uçamıyor. Güve, gövdesini ve kanatlarını güçlendirmek için kozadan çıkışını deneyimlemek zorundaydı. Ancak bu acılı mücadeleden sonra uçabilirdi. Bu mücadele olmadan asla sağlıklı bir güve olamaz.

Bağlamsallaştırılmış Kabul Müdahaleleri (Ağrı ve Çakra Temelli)

Bu müdahaleler ağrı kabulü için özeldir ve çakraya özgü fiziksel veya duygusal acı deneyimlerine (korku, suçluluk/suçlama, öfke/utanç, kıskançlık/küskünlük ve keder, yargılama/şüphe, depresyon/umutsuzluk) daha fazla bağlamsallaştırılabilir.

1A Bakım Egzersizi (Hayes, 2019, s. 203–204). Kabul etmekte zorlandığınız bir deneyim seçin (yani acınız) ve onu nazikçe tutmak için bir metafor kullanın. Metafor, belirli bir çakra ile ilişkili temaları ve görüntüleri kullanmak için ayrıca bağlamsallaştırılabilir.

(I)Kök: Deneyiminizi bir çiçek veya taze çimen kokusu gibi içinize çekin (içine alın). "Deneyiminizi narin bir çiçek gibi elinizde tutun"

(II)Sacral: En sevdiğiniz tatlıdan bir ısırık gibi deneyiminizin tadını çıkarın. "Tecrübenizi bir bardak saf su gibi alın"

(III) Solar pleksus: Deneyiminizi bir doğum günü mumunun titreyen alevleri gibi gözlemleyin. Kükreyen bir şenlik ateşi gibi deneyimlerinize tanık olun.

(IV) Kalp: Deneyiminizi yumuşak bir yastık gibi tutun. "Deneyiminizi ağlayan bir çocuk gibi kucaklayın." "Deneyiminizi derin bir nefes gibi içinize çekin"

(V) Boğaz: Deneyiminizi uyuyan bir çocukmuş gibi söyleyin. Deneyiminizi sevgili bir arkadaşınız gibi dinleyin.

(VI) Kaş: Deneyiminize sanatsal bir şaheser gibi bakın. Deneyiminizi bir ustanın bilgeliği gibi içselleştirin.

2Farkındalık: Farkındalık uygulaması birçok psikolojik esneklik becerisini içerir. Bölüm 7'de ana esnek dikkat ve somatik farkındalık geliştirmek için bir araç olarak daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

Bununla birlikte, farkındalık aynı zamanda yargılayıcı olmayan bir kabul pratiğidir ve farklı çakralara daha fazla bağlamsallaştırılabilir.

Machine Translated by Google

(I) Kök: dikkatli fiziksel aktivite
(II) Sakral: dikkatli oyun
(III) Solar Pleksus: dikkatli yeme
(IV) Kalp: dikkatli nefes alma
(V)Boğaz: dikkatli sözler
(VI) Kaş: dikkatli görüntüler

3 Yanı nı zda taşı yı n (Hayes, 2019): Hastayı ağrılı bir düşünce, duygu, duyum vb. yazmaya davet edin ve bu kağıdı yanları nda taşı yı n. Hasta bunu, her zamanki aktivitelerini yerine getirmeye devam ederken ağrıları nı "yolculuğa" getirmek için yapar.

4 Kabul Edici Duruş: Hastalar, kendilerini esnek ve akıcı bir şey olarak görselleştirerek, istenmeyen özel olayları na karşı açık ve kabul edici bir tutum benimseme alışı rması yapabilirler. Kullanılan görüntüler, belirli bir çakraya bağlamlaşı rı labilir. Hastalar, bükülmüş bir ağaç (kök), okyanus dalgası (sakral), dans eden alev (solar pleksus), rüzgar esintisi (kalp), nota veya yankılanan ses (boğaz) veya sıçrayan ışık (üçüncü göz) gibi tepki verme alışı rması yapabilir.

Genel Defüzyon Müdahaleleri

Ağrı ya yer açmak için, bireylerin semptom yönetimi için kullandıkları ağrıdan kaçınma kuralları yla da yüzleşmeleri gerekir. Bu kurallar, muhtemelen başarısız olsa da, acıyı deneyimlerinden uzaklaştı rmak için tasarlandı. Bu nedenle, kişinin acısı nı dürüstçe tutabilmesi için bu kurallara meydan okunmalı ve serbest bırakılmalı dır. Genel metaforlar ve alışı rmalar, ayrışı rma fikrini tanı tmak ve hastayı daha fazla düşünce esnekliğine doğru yönlendirmek için tekrar kullanılabilir.

1Yakı nlaş tı r/Uzaklaş tı r: Bazen izlediğimiz veya baktığı mı z bir şeye kendimizi o kadar kaptı rı rı z ki, aslı nda olayları n bir parçası gibi hissederiz. Hiç bir IMAX sineması na gittiniz mi? Bu büyük ekranlar, aksiyonun bir parçası olduğumuzu hissetmemize yardı mcı oluyor. Normal bir sinemada bile kendimizi o kadar içine çekeriz ki bir an için bile film izlediğimizi unuturuz. Zihnimiz de bize bunu yapabilir. Zihin bizi düşünceler, imgeler, duygular ya da hatı ralarla besler ve onları büyütür. Zihnimizin içeriğine yakı ndan bakı yoruz ve onları n hikayelerine kendimizi kaptı rı yoruz. Etkilenmemize yardı mcı olan şey, yakı nlaş tı rmak yerine uzaklaş tı rmaktı r. Bir film seyreder gibi hikayenin içine dalmak yerine, bir adı m geri atarak zihnimizi uzak bir mesafeden gözlemleriz.

2Tekrar: Tekrar, Edward Titchener'dan kaynaklanan standart bir defüzyon tekniğidir. Bireylerin sözcüğün sesini ve anlamı nı etkisiz hale getirmeleri genellikle yaklaşı k otuz saniye sürer, öyle ki sözcüğün seslendirilmesi, farkı ndalıkları nda en belirgin hale gelir. Bireyin dikkati sesin geldiği yöne çekildiğinde

Machine Translated by Google

kelime anlamı daha az ağırlık taşır (Hayes, 2019). Tekrarlama en iyi, belirli bir düşünceyi en kısa anlamlı birime yoğunlaştırarak kullanılır. Daha uzun veya daha eksiksiz cümleler kullanmak, ses ve anlamı etkisiz hale getirmeyi zorlaştırır. Örneğin, "Başka insanlara odaklanmam gerekiyor yoksa acım hayatımı ele geçirecek" düşüncesi "devralma" haline gelebilir.

3 Ağrıyı Yeniden Programlama: Kronik ağrı, merkezi sinir sisteminde öğrenilmiş bir yanıttır. İlk olarak, klinisyenler beynin otomatik tepkiler üretmek için ne kadar kolay programlanabileceğini gösterebilirler. Hastadan şu cümleleri bitirmesini isteyin: Mary'nin biraz ____. Pırıltı, pop tyu üzerinde küçük du Hastanın boş luğa hangi kelimenin geleceğini nası l bildi? Beyin, tekrarlanan deneyimlerle programlanmış tır. Benzer şekilde, tekrarlanan ağrı deneyimleri yoluyla beyin, kronik bir ağrı tepkisi oluşturmayı öğrenmiş tir. Bir kişinin klasik çocuk şarkılarını n sözlerini unutması ne kadar olası dır? Son derece olası değil! Ancak bu kafiyenin önemini azaltan yeni şarkılar öğrenebilirler mi? Kesinlikle! İnsanlar yeni çağrışımlar öğrendikçe ve farklı deneyimler edindikçe, eski programlamanın önemi giderek azalmaktadır. Tekrarlanan ve prova edilen her şey öne çıkan program haline gelecektir.

Bağlamsallaştırılmış Defüzyon Müdahaleleri (Ağrı ve Çakra Tabanlı)

1Bir Akışta Yapraklar: Yaygın bir ACT defüzyon tekniği, kişinin düşüncelerini bir akışta yüzen yapraklar olarak gözlemlemektir (Hayes ve diğerleri, 2012). Bireye, pasif gözlemi teşvik etmek ve düşünceyi serbest bırakmak için her düşünceyi yüzerken bir yaprağa yerleştirmeyi hayal etmesi talimatı verilir. Bu alıştırma, çakra temelli imgeler ve temalarla bağlamsallaştırılabilir.

(I) Kök: Bir ağaçtan düşen yapraklar, bir çiçeğin yaprakları
(II)Sakral: Sahile çarpan dalgalar, düşen yağmur damlaları
(III) Solar Pleksus: ateşten yüzen kül veya duman
(IV) Kalp: gökyüzündeki bulutlar, rüzgar karahindibaları savuruyor
(V)Boğaz: müzik notaları, geçit törenindeki askerler her düşünceyi/hissi bir posterde tutuyorlar
(VI) Üçüncü Göz: bir gökkuşağı boyunca ışık, şimşekler çarpıyor

2Defuse with Exercise (Kök): Bireyler, sıkıntı veren düşünce veya duyguların yoğunluğunu azaltmak için bedeni fiziksel aktiviteye dahil edebilirler. Egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılmak, kişinin ruh halini ve genel sağlığını iyileştirmek için uzun süredir kullanılmaktadır. Stres yönetimi için genellikle düzenli egzersiz önerilir ve bunaltıcı duygularla başa çıkmak için Diyalektik Davranış Terapisinde (DBT; Linehan, 2014) kullanılır.

3Gülmek En İyi İlaçtır (Sakral): Kahkaha zihni ve bedeni rahatlatmaya yardımcı olur ve defüzyon için harikadır. Aşırı deneyimler sırasında

Machine Translated by Google

stres, mizah bulmak zor olabilir. İnsanlar incindiğinde, deneyimleri çok karanlık ve ağır hissetme eğilimindedir. Mizah ve oyunculuk ışık getirir. Çoğu insanın hayatlarından, sadece düşündükçe onları güldüren birkaç hatırası veya deneyimi vardır. Hastaları bu komik anlardan bazılarını paylaşmaya davet edin. Hastalar, bu hafızayı hatırlatan bir anahtar kelime veya cümle bulabilir ve sonra bunu, biraz gülmeye ihtiyaç duydukları anda bu hafızayı çekmeye yardımcı olmak için kullanabilirler.

4Güçlü İtaatsizlik (Solar Pleksus): Zihin ve dilin sınırlarını vurgulayarak defüzyonu teşvik etmek için kişisel ve irade gücü kullanılabilir: bir şey söyleyebiliriz ve başka bir şey yapabiliriz (Hayes, 2019). Örneğin birey, "Yürüyemem" derken etrafta dolaşabilir veya "yumruk atamıyorum" derken yumruk yapabilir. Bireyler ayrıca düşüncelerin her zaman gerçeğe uygun olmadığını daha fazla göstermek için görüşleri hakkında yanlış beyanlarda bulunabilir (örneğin "Dondurmadan nefret ederim").

5Defusing Breath (Kalp): Dikkati şu ana veya sabit bir noktaya odaklamak, zihinsel takıntıları serbest bırakmaya yardımcı olabilir. Acı veren düşüncelere, duygulara veya duyumlara kapılmak yerine, bireyler nefeslerine farkındalık getirerek tarafsız, tarafsız bir duruş sergileyebilirler. Kişiler her nefes alışta "burada" ve her nefeste "şimdi" düşünmeyi faydalı bulabilirler.

6Şarkı Söyleme/Aptal Sesler (Boğaz): Zihinsel bir olayın yoğunluğunu veya gerçekliğini bozan teknikler, hızlı defüzyon için mükemmeldir. ACT klinisyenleri genellikle, düşünceyi aptalca bir sesle söyleyerek veya şarkı söyleyerek belirli bir düşünceyle ilişkili ciddiyeti veya acıyı zayıflatan egzersizler kullanır (Hayes ve ark., 2012). Kişiler düşünceyi bir cümleye dönüştürebilir ve sonra bunu kafalarında veya yüksek sesle tanıdık bir melodiyle söyleyebilirler (örneğin, "Mutlu Yıllar, "Row, Row, Row Your Boat"). Ayrıca farklı tempolar (yavaşlatılmış veya hızlandırılmış) ve seslerle (örneğin çizgi film sesi, ünlülerin sesi, yüksek/düşük, aksanlar vb.) deneyler yapabilirler. Bu alıştırma, hastanın kendisiyle alay etmesi için değil, sadece acı veren olayla ilgili farklı bir ilişki biçimine yer açmak için tasarlanmıştır.

7 Dışsallaştırma Ağrısı (Kaş): Defüzyonu teşvik etmek amacıyla kişinin ağrı deneyimini dışa vurmak ve/veya kişileştirmek için kullanılabilecek birkaç teknik vardır (Hayes ve diğerleri, 2012; Strosahl ve diğerleri, 2012).

(I) Adlandırın: Kendini acılarından ayıran bir dil kullanmak, kişinin benlik kavramını acı deneyimlerinden arındırmaya yardımcı olur. Kişiler, bu deneyimler ile kendileri arasında net bir ayrım yapmak için "Aklım/bedenim/ağrım..." diyebilir. Hastalar ağrı deneyimlerine bir isim bile verebilir ve ardından "Charlie bugün işimi bitirmemi gerçekten zorlaştırıyor" gibi bir yanıt verebilir.

(II) Tanımla: Kişi, acı deneyimini fizikselleştirici ve değerlendirici olmayan terimlerle tanımlayarak dışsallaştırabilir. Nasıl görünüyor? Ağrının rengini, dokusunu, boyutunu ve şeklini tanımlayın. (Fizikselleştirme, Hayes ve diğerleri, 2012).

Machine Translated by Google

(III) Teşekkür Etme: Hastalar, ağrıları nı dindirerek, ağrıları nı dinleme, ağrıları nı n (bedeni veya zihni) onlara ne söylemeye çalıştığı nı takdir etme ve onları kendi istekleri doğrultusunda hareket ettiren bir karar verme seçeneğine sahiptir. değerler. Çoğu kronik ağrı vakasında, zihnin ve vücudun alarm sistemleri arızalıdır ve ağrı mesajları herhangi bir tehdit veya tehlikenin güvenilir göstergeleri değildir. Örnek bir yanıt, "Teşekkür ederim, acı/zihin/beden beni güvende tutmaya çalıştığı nı z için, ama ben iyiyim" veya "Yardım etmeye çalışmanı z için teşekkür ederim, ama bununla başa çı kabilirim" olabilir.

Referanslar

Clarke, DD (nd). Gizli stres tarama testi. 7 Şubat 2022'de https://ppdassociation.org/resources/#stress-test adresinden alındı.

Clarke, DD, Schubiner, H., Clark-Smith, M. ve Abbass, A. (Eds) (2019). Psikofizyolojik Bozukluklar: Travma Bilgilendirme, Meslekler arası Tanı ve Tedavi. Psikofizyolojik Bozukluklar Derneği.

Felitti, VJ, Anda, RF, Nordenberg, D., Williamson, DF, Spitz, AM, Edwards, V., Koss, MP ve Marks, JS (1998) Çocukluk çağı istismarı ve ev içi işlev bozukluğunun önde gelen birçok nedenle ilişkisi yetişkinlerde ölüm. Olumsuz çocukluk deneyimleri (ACE) çalışması. Amerikan Önleyici Tıp Dergisi, 14(4), 245–258.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). Farkındalık temelli bilişsel terapi ve farkındalık temelli stres azaltma, zihinsel sağlığı ve refahı nasıl iyileştirir? Arabuluculuk çalışmaları nı n sistematik bir incelemesi ve meta-analizi. Klinik Psikoloji İncelemesi, 37, 1–12.

Hayes, SC (2019). Özgürleşmiş bir zihin: Önemli olana nasıl dönülür. Avery.

Hayes, SC, Strosahl, KD & Wilson, KG (2012). Kabul ve taahhüt terapisi: Dikkatli değişim süreci ve uygulaması (2. baskı). Guilford.

Hofmann, SG, Sawyer, AT, Witt, AA ve Oh, D. (2010). Farkındalık temelli terapinin kaygı ve depresyon üzerindeki etkisi: Bir meta-analitik inceleme. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 78(2), 169-183.

Hooper, LM, Stockton, P., Krupnick, J., & Green, BL (2011). Travma öyküsü anketinin geliştirilmesi, kullanımı ve psikometrik özellikleri. Kayıp ve Travma Dergisi, 16, 258-283.

Kroenke K, Spitzer RL ve Williams, JB (2002). PHQ-15: Somatik semptomların şiddetini değerlendirmek için yeni bir ölçümün geçerliliği. Psikosomatik Tıp, 64(2), 258–266, Linehan, MM (2014). DBT Becerileri Eğitim Kılavuzu, 2. Baskı. Guilford Basın.

Robinson, PJ, (2020). Birinci basamakta davranış değişikliğinin temelleri. Springer.

Strosahl, K., Robinson, P. ve Gustavsson, T. (2012). Radikal değişim için kısa müdahaleler: Odaklanmış kabul ve taahhüt terapisinin ilkeleri ve uygulaması. Yeni Haberci.

Weathers, FW, Blake, DD, Schnurr, PP, Kaloupek, DG, Marx, BP ve Keane, TM (2013). DSM-5 (LEC-5) için Yaşam Olayları Kontrol Listesi – Standart [Ölçüm cihazı].

Machine Translated by Google

7 Somatik Farkı ndalı k

Somatik Farkı ndalı k

Tantra ve birç ok yoga uygulaması , bedeni kendini gerç ekleş tirme aracı olarak kullanmayı vurgular. Bu bölüm, dikkat ve gevş eme teknikleri aracı lı ğ ı yla somatik farkı ndalı ğ ı ve zihin-beden iletiş imini teş vik etmek iç in kullanı lan ç eş itli müdahaleleri ve alı ş tı rmaları aç ı klar. Hangi egzersizlerin kendileri iç in en uygun olduğ unu belirleyebilmeleri iç in hastalara ç ok ç eş itli seç enekler sunulması önerilir. Hastalar, klinik ziyaretler sı rası nda ve evde bu teknikleri uygulamaya teş vik edilir.

Somatik farkı ndalı k, hem dı ş hem de iç iklimlere yanı t olarak vücuttaki ince değ iş iklikleri fark etme yeteneğ ini yansı tı r. Daha fazla somatik farkı ndalı k, kiş inin dikkat önyargı ları na veya fizyolojik duyumları na yönelimine bağ lı olarak yararlı veya zararlı olabilir (Ginzburg ve diğ erleri, 2015). Beden duyumları nı n yı kı cı nitelemeleriyle iliş kilendirildiğ inde, somatik farkı ndalı k, ağ rı , ağ rı algı sı , kaygı ve beden sı kı ntı sı na dikkati odaklamayı artı rı r. Bununla birlikte, beden duyumları nı n yargı layı cı olmayan kabulüyle (yani farkı ndalı k) iliş kilendirildiğ inde, somatik farkı ndalı k, ağ rı deneyimini azaltabilir ve kronik ağ rı lı hastalarda azalan veya yok olabilen ağ rı alı ş kanlı ğ ı nı artı rabilir (Defrin ve ark., 2015). . Bu nedenle, kendi iç inde somatik farkı ndalı ğ ı n geliş imi, psikosomatik durumları n tedavisinde vücudun duyumları na esnek ve dikkatli bir dikkat geliş tirmek kadar önemli değ ildir.

Sağ lı k uzmanları tarafı ndan kullanı lan altı ana gevş eme yaklaş ı mı vardı r: yoga germe, nefes egzersizleri, progresif kas gevş emesi, otojenik eğ itim, imgeleme ve meditasyon. Bu yöntemlerin genellikle birbirinin yerine geç ebildiğ i ve eş it derecede faydalı olduğ u bulunmuş tur, bu da ç oğ u terapisti öncelikli olarak bir veya iki tercih edilen gevş eme tekniğ ine güvenmeye sevk eder (Ghoncheh & Smith, 2004). Chakra-Organized ACT (COACT) sağ layan klinisyenler kendi tercih ettikleri yöntemleri entegre edebilirler; ancak, bu bölümde farkı ndalı k, kas gevş emesi, yoga duruş ları ve nefes alma teknikleri anlatı lacaktı r. Tüm bu müdahaleler, vücudun duyumları na esnek bir dikkat geliş tirmeye yardı mcı olur ve genellikle sempatik sinir sisteminin karş ı lı ğ ı olan parasempatik sinir sisteminin aktivasyonu yoluyl

DOI: 10.4324/9781003251293-8

Machine Translated by Google

Tablo 7.1 Çakralar ve Vücut Bölgeleri

Kök	sakral	Solar Pleksus	Kalp	boğ az kaş
alt sı rt, bacaklar, ayaklar	genito-pelvik karı n, göğ üs, üst ağ ı z, baş , bölge, kalça orta omurga sı rt, omuzlar, boyun		gözler, kulaklar, silâh	burun

"savaş ya da kaç" tepkisi. Bu beceriler aynı zamanda iç algı yı da geliş tirir (farkı ndalı k vücut içinde) ve propriyosepsiyon (uzayda vücudun farkı ndalı ğ ı).
Somatik Farkı ndalı k İ zleme çalı ş ma sayfası (bkz. Ek H) ş u ş ekilde olabilir:
kiş i somatik farkı ndalı k uyguladı ğ ı nda gözlemlerini kaydetmek için kullanı lı r.
deneyim. Her beceri, vücut bölgelerine odaklanmak için daha da uyarlanabilir
belirli bir çakra ile iliş kili (bkz. Tablo 7.1).

Uyarı Notları

Tavsiye etmekten kaçı nmak için ayrı ntı lı bir tı bbi geçmiş toplamak önemlidir.
önceden var olan tı bbi durumları olumsuz yönde etkileyebilecek somatik müdahaleler.
Hastalar, tüm tedavilerin potansiyel riskleri ve yararları konusunda bilgilendirilmelidir.
egzersizler. Özellikle yoga duruş ları konusunda klinisyen dürüst olmalı dı r.
eğ itim düzeyleri (varsa) ve yoga esnemelerini kullanma yeterlilikleri hakkı nda
terapi. Hastalar, aş ağ ı daki durumlarda eğ itimli bir yoga eğ itmenine yönlendirilebilir:
daha derinlemesine bir yoga pratiğ iyle ilgileniyor. Joanna Spence, yazarı
Travma Bilgili Yoga: Terapistler İ çin Bir Araç Kutusu (2021), önerir
baş lı ğ ı nda "nazik" veya "onarı cı " olan yoga dersleri aramak ve
nefes tekniklerini vurgulayan sı nı flar.

Ek olarak, bedenle etkileş im kurmak rahatsı z edici veya hatta
önceden travma deneyimleri olanlar için tetikleyicidir. Somatik tedaviye baş lamadan önce
klinisyenlerin net talimatlar ve beklentiler vermeleri önemlidir.
egzersiz tekniğ i. Klinisyenler açı k ve davetkar bir dil kullanmalı ,
güvenli ve davetkar bir alan yaratı n, net sı nı rlar oluş turun, normalleş tirin
hastalar için ortaya çı kabilecek harekete karş ı semptomlar veya tepkiler ve
Hastanı n açı k rı zası olmadan herhangi bir fiziksel temas (Spence, 2021).
Klinisyenler ayrı ca öncesinde, sı rası nda ve sonrası nda hastayla check-in yapmalı dı r.
somatik egzersiz. Hastalar herhangi bir giriş imde bulunmaya zorlanmamalı dı r.
kendilerini rahat hissetmedikleri somatik egzersiz.

farkı ndalı k

Farkı ndalı k, en yaygı n olarak kullanı lan zihin-beden müdahalesi olabilir. Jon
Farkı ndalı k temelli stres azaltmanı n (MBSR) yaratı cı sı Kabat-Zinn,
psikoterapi biliminde farkı ndalı ğ ı n ampirik çalı ş ması . o tanı mladı
Batı Budizminde bilinçli bir dikkat olarak kullanı lması ndan
yargı lamadan ş imdiki an. Kabat-Zinn, farkı ndalı ğ ı ş u ş ekilde incelemiş tir:
uygulama ve terapötik teknik ve orijinal olarak MBSR'yi geliş tirdi

Machine Translated by Google

kronik ağ rı tedavisi. MBSR, öncelikle üç farkı ndalı k temelli egzersizi öğ reten ampirik olarak desteklenen bir tedavidir: vücut taraması , oturma meditasyonu ve nazik yoga. Farkı ndalı k temelli tedaviler, geliş miş dikkat kontrolü, deneyimsel kabul, empati, stres azaltma ve iç algı lama yoluyla fiziksel ve psikolojik sağ lı ğ ı iyileş tirir (Hofmann ve diğ erleri, 2010). Farkı ndalı k ayrı ca ağ rı yoğ unluğ undaki azalma ve ağ rı eş iğ i ve toleransı ndaki artı ş larla da iliş kilidir (Zeidan ve ark., 2011).

Somatik farkı ndalı ğ ı geliş tirmek ve çakraları meş gul etmek iç in dikkat yoluyla esnek dikkati odaklamanı n birç ok yolu vardı r. Dikkat, beden duyumları na, duyusal deneyimlere, zihinsel görüntülere, kelimelere ve diğ er iç veya dı ş malzemelere yönlendirilebilir. Konsantrasyon iç in seç ilen iç erik, belirli bir çakranı n etkileş imini kolaylaş tı rabilir. Seç ilen konsantrasyon noktası , bireyin zihninin dağ ı ldı ğ ı nı veya nesnelliğ inin kaybolduğ unu fark ettiğ inde odaklanması ve dikkatini yeniden odaklaması iç in bir "ev üssü" gibi davranı r. Hangi odak noktası kullanı lı rsa kullanı lsı n, iş levsel süreç aynı kalı r: bağ lanmama pratiğ i yaparken dikkati sabit bir noktada tutmak. Önceki bölümde tartı ş ı ldı ğ ı gibi, bağ lanmama duruş u gözlem, kabul ve ayrı ş mayı iç erir.

Farkı ndalı k Egzersizleri

1. Oturma Meditasyonu: Rahat bir pozisyonda otururken farkı ndalı ğ ı nı zı bedeninize getirin. Hem ç evrenizde hem de iç inizde neler olup bittiğ ini gözlemleyin. Amaç, varlı ğ ı nı zı tamamen ana getirmektir. Zihniniz ve dikkatiniz doğ al olarak dağ ı lacaktı r.
   Bu, ayrı ş tı rma ve kabul tekniklerini uygulamak iç in bir fı rsattı r.
   Düş üncelerinizin zihninizden geç mesine izin verin ve dikkatinizi nazikç e ş imdiye geri getirin.
2. Duyusal Meditasyonlar: Dikkatli meditasyon genellikle duyusal farkı ndalı ğ ı teş vik eder. Dikkatinizi kademeli olarak duyuları nı zı n her birine odaklayı n veya belirli bir çakrayı (Kök kokusu; Sakral tat; Solar Pleksus görüş ü; Kalp dokunuş u; Boğ az sesi ve titreş im; Kaş ı ş ı ğ ı ve sezgi) meş gul etmek iç in tek bir duyusal deneyime odaklanı n. .
3. Vücut Taraması : Elleriniz yanları nı zda, avuç ları nı z yukarı bakacak ş ekilde sı rtı nı za rahatç a uzanı n. Derin, tam nefesler alı n ve nefesinizin vücudunuzdaki yolunu izleyin. Nefesinizi burnunuzdan diyaframı nı za ve midenize doğ ru takip edin ve ardı ndan nefesinizi tekrar yukarı ya doğ ru takip edin. Vücut taraması nı n amacı , vücuttaki duyumlara farkı ndalı k getirmektir. Yavaş yavaş ayak parmakları nı za farkı ndalı k getirerek baş layı n. Ayak parmakları nı zı oynatı n ve duyumlara dikkat edin. Bir nefes alı n ve farkı ndalı ğ ı nı zı ayakları nı za ve ayak bileklerinize taş ı yı n. Vücudunuzda hareket ederken, herhangi bir gerginlik veya ağ rı hissedip hissetmediğ inizi gözlemleyin. Bunu yaptı ğ ı nı zda, bir nefes alı n ve bu takı ntı yı defüzyon ve kabul ile serbest bı rakma alı ş tı rması yapı n. Ardı ndan, bacakları nı za, dizlerinize ve uylukları nı za farkı ndalı k getirin. Dikkatinizi tamamen her birine getirin

Machine Translated by Google

en az bir ila iki tam nefes için vücut kısmı. Dikkatinizi bir sonraki pelvisinizde, ardından midenizde tutun. Ne fark edebilirsiniz? Dikkatinizi göğsünüze ve kalbinize yöneltin. Kalbinizin atışını duyabiliyor veya hissedebiliyor musunuz? Sırada boğazınız ve ağzınız var. Nefesin burada nasıl hissediyor? Sonunda her bir duyunuzun, yüzünüzün ve başınızın üst kısmının farkına varın. Birkaç nefes alın ve tüm vücudunuzun altınızdaki zemin tarafından desteklendiğini hissedin. Hazır olduğunuzda, nazikçe oturun ve vücudunuzun nasıl hissettiğinde herhangi bir değişiklik fark edip etmediğinizi değerlendirin.

4Dikkatli Fiziksel Aktivite (Kök): Farkındalık, yürürken, koşarken veya fiziksel bedeni başka bir şekilde meşgul ederken uygulanabilir. Rahatsız etmeyecek veya dikkat dağıtmayacak rahat kıyafetler ve ayakkabılar giymek önemlidir. Yürürken, her küçük harekete farkındalığınızı getirin. Bir ayağınızı öne koymanın, topuğunuzu yere koymanın ve diğer ayağınızı öne çıkarken ağırlığınızı ayak parmaklarına vermenin nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Ayaklarınızın altındaki zeminin nasıl hissettiğine dair farkındalık yaratın. Vücut güçlü ve esnek mi hissediyor yoksa hareketler koordineli ve kısıtlı mı hissediyor? Ağrı var mı? Hareket vücudu nasıl rahatlatır, enerji verir veya yorar?

5Dikkatli Oyun (Sacral): Eğlenceli veya zevkli bir aktiviteye girerken dikkatli farkındalık uygulayın. Vücudun bu aktiviteye nasıl tepki verdiğine ve ortaya çıkan düşünce veya duygulara dikkat edin. Vücutta herhangi bir gerginlik veya gevşeme fark ediyor musunuz? Hangi duygular mevcut?

6Dikkatli Yeme (Solar Pleksus): Yemek yerken dikkatli olmak popüler bir tekniktir. Yiyeceği ağzınıza götürmenin, yiyeceğin tadına bakmanın ve çiğnemenin ve ardından yiyeceği yutup midenizde tutmanın nasıl bir his olduğunu fark etmeyi içerir. Vücudunuzun yemeğe nasıl tepki verdiğini gözlemleyin, beslenmiş ve enerjik hissediyor mu? Yemek yedikten sonra vücut uyuşuk mu yoksa yavaşlıyor mu? Farkındalık, kişinin açlık seviyelerini kontrol etmek ve vücudun hangi yiyecekleri ve ne kadar yemesi gerektiğine ilişkin ipuçlarını dinlemek için kullanılabilir.

7Dikkatli Nefes Alma (Kalp): Diyafram nefesleri alma alıştırması yapın ve farkındalığınızın nefes döngüsünün tamamını izlemesine izin verin. Nefesinizi burun deliklerinden, boğazdan akciğerlere, diyaframa ve alt göbeğe kadar takip edin. Sonra nefesi fark edin
tersi.

8Dikkatli Sözler (Boğaz): Kendi sözleriniz veya başkalarının sözleri gibi kelimelere dikkatli bir şekilde dikkat edin ve bu kelimelerin vücuttaki hisleri nasıl etkilediğine dikkat edin. Belirli kelimeleri veya cümleleri söylemek vücudunuzda nasıl hissettiriyor? Sıklıkla yaptığınız ifadeleri düşünün ve ifadenin bedenle nerede etkileşime girdiğine dikkat edin. Bu kelimeler acı, zevk, rahatlama veya başka duyumlar üretiyor mu? Dikkatli bir şekilde konuşma hissine dikkat edin ve ses çıkarmak için dudakları ve dilinizi hareket ettirmenin nasıl bir his olduğunu gözlemleyin.

Machine Translated by Google

9 Dikkatli Müzik (Boğaz ve Kaş): Dikkatli meditasyon sırasında birçok insan müzik dinler. Vücudunuzun müziğe nasıl tepki verdiğine dikkat edin. Hangi duyumlar mevcut? Farkındalığınızı işitme sürecine ve her notayı yakından dinlemenin nasıl hissettirdiğine getirin. Vücut rahatlar mı? Gerilim yaratan notalar veya ritimler var mı?

10 Dikkatli Görüntü (Kaş): Zihinsel görüntü, içsel bir deneyim yaratmak için tüm duyuları harekete geçirir. Tüm dikkatinizi bir görselleştirme veya imgeleme alıştırması na vererek alıştırma yapın. Rehberli bir kaydı takip edebilir (çoğu çevrimiçi olarak bulunabilir) veya kendi görselleştirmenizi oluşturabilirsiniz.

Kas Gevşemesi

İnsanlar doğal olarak acıya ve sıkıntıya bedeni gererek tepki verirler ve bu da somatik semptomları şiddetlendirebilir. Her birey vücutta farklı şekilde stres tutar, ancak alın, karın, boyun ve omuzlardaki kas gerginliği özellikle yaygındır. Bu gerginlik, katı ve esneklikten yoksun bir duruş oluşturur. Kişi alışkanlık olarak stresliyse bu duruş ve tavır da alışkanlık haline gelir. Bu kasları gevşeten ve fiziksel gerilimi gevşeten müdahaleler, zihinsel rahatlama ve ağrının giderilmesine yardımcı olur (Rama ve diğerleri, 1976).

Yogada, kasların sistematik olarak gevşemesi, daha sakin bir zihinsel durum üretmenin bir aracıdır. Çoğu kas gevşetme müdahalesi, kişinin dikkatini ayak parmakları na veya ayakları na getirerek ve sakin ve rahat bir durumu teşvik etmek için her sıralı kas grubuna konsantre olarak vücudun içinde yavaş ça yukarı doğru hareket ederek başlar (Rama ve diğerleri, 1976). Progresif kas gevşemesi, Batı tıbbında ilk kez 1935'te Edmund Jacobson tarafından on altı kas grubunun gerilmesini ve gevşemesini içeren uzun bir prosedür olarak tanıtıldı. 1948'de Joseph Wolpe, birkaç kas grubuna aynı anda odaklanmak için kısaltılmış ilerleyici kas gevşemesini önerdi ve o zamandan beri birçok uyarlama kullanıldı. Özünde, progresif kas gevşemesi, zihnin zıt hislere odaklanırken, vücudu gönüllü olarak gerginleştirmek ve ardından tek tek kasları baştan ayağa gevşetmek için eğitmeyi içerir.

Kişiler ayrıca kas gevşemesini vücudun daha fazla gerginlik veya somatik sıkıntı fark ettikleri veya belirli bir çakra ile ilişkili vücut bölgelerine odaklayabilirler. Bu teknik, bireyin stres tepkisini, iskelet kası kasılmalarını ve ağrı hissini azaltarak fizyolojik ve psikolojik rahatlama sağlar (Field, 2009). Anksiyete, gerilim başağrıları, uykusuzluk, kronik ağrı, inflamatuar artrit ve irritabl bağırsak sendromu dahil olmak üzere çeşitli semptom sunumları yla ilerleyici kas gevşemesinin kullanımı için önemli ampirik destek vardır (McCallie ve diğerleri, 2006). Biliş sel-davranış çı bir model, gerilim azaltma (somatik ve biliş sel uyarılma azaltma), gereksiz amaca yönelik ve analitik aktiviteden ayrılma ve basit uyaranlara odaklanmayı sürdürme dahil, progresif kas gevşemesi için birkaç varsayımsal etki mekanizması sunar (Smith ve ark., 1996).

Machine Translated by Google

Yoga Duruşları

Yoga hareketi, farkındalıkla aynı mekanizmaların çoğunu kullandığından, Yoga "bedenselleştirilmiş farkındalık" veya "hareket halindeki farkındalık" olarak etiketlenmiştir (Salmon ve diğerleri, 2009). Batılaşmış yoga uygulamalarının çoğu üç bileşeni vurgular: fiziksel duruşlar (asanalar), nefes alma teknikleri (pranayama) ve meditasyon (dyana). Yoga duruşları, vücut hareketlerinde bir eylemlilik ve seçim duygusu yaratır, bu da kişinin bir kontrol duygusu hissetmesine ve bedeniyle olan güvenini yeniden inşa etmesine yardımcı olur (Spence, 2021). Her duruş, farklı amaçlar için belirli vücut kısımlarını kullanır.

Yoga perspektifinden bakıldığında, kişinin duruşu, dünya ile etkileşim için hem fiziksel hem de zihinsel duruştur (Rama ve diğerleri, 1976). Fiziksel form zihinsel durumu yansıtır ve vücudun duruşunu değiştirmek zihinsel ve duygusal aktiviteyi değiştirebilir veya geliştirebilir. Vücudun bir bölümünde gerginlik olduğunda, vücudun merkezi dengesini korumak için komşu kasların sıkılıkla yeniden kalibre edilmesi ve ayarlanması gerekir. Bireyin fiziksel ve zihinsel duruşu, belirli kasların yanlış kullanılmasına ve zayıflamasına katkıda bulunduğundan, duruşunu düzeltmek daha da zorlaşır. Bu yanlış hizalamanın farkına varıldığında, kişi yavaş yavaş kas gücünü geri kazanmalıdır. Birçok insan günün büyük bir kısmını çökmüş ve kambur pozisyonlarda, genellikle bilinçsizce, televizyon seyrederken, bilgisayarda çalışırken veya telefonlarına mesaj yazarken geçirir. Bu "kültürel olarak koşullandırılmış" konumların, olumsuz ve umutsuz hatıraları hatırlamayı güçlendirdiği ve enerjiyi azalttığı bulunmuştur (Peper & Lin, 2012).

Yoga Esnemenin Faydaları

Yoga sayesinde bireyler kendilerine, bedenlerine ve dünyaya farklı bakmayı öğrenirler. Yoga, kişinin benliğini ve değerlerini yeniden değerlendirmesine, benliğin hoşgörü ve kabulünün artmasına ve diğer sağlıklı faaliyetlere katılmasına yol açan artan benlik ve beden farkındalığı yoluyla olumlu psikolojik faydalar üretir (Anderzén-Carlsson ve ark., 2014).

Yoga, vücudun stres tepkisini hafifleterek sağlığı kısmen iyileştirir. Yoga uygulaması nın daha fazla sıklığı, artan olumlu tutumlar, canlılık, rahatlama ve anti-inflamatuar hormonlar dahil olmak üzere daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Kiecolt-Glaser, et al., 2010). Çeşitli kronik ağrı hastalarında, yoga müdahaleleri, yaşam kalitesinde iyileşmeler ve kronik ağrı yönetiminin öz-etkililiği ile birlikte ağrıyı, günlük yaşamda ağrı müdahalesini ve fiziksel sakatlığı azalttı (Büssing ve ark., 2012; Chang ve ark. al., 2016). Yoga müdahaleleri, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan popülasyonlarda, vücuttaki korkuyla ilgili duyumların farkındalığını artırmak ve kaçınma semptomlarına karşı koymak için de kullanılmıştır (Emerson ve diğerleri, 2009). Tıbbi yoga benzer sağlık yararları gösterir ve kasıtlı olarak tipik bir yogaya katılmaları zorlaştıracak sağlık koşullarına sahip olanlar için tasarlanmıştır.

Machine Translated by Google

Yoga sı nı fı . Baş langı ç pozisyonları oturma, yatma veya ayakta durma olabilir ve hareketler daha yavaş tı r (Anderzén-Carlsson ve ark., 2014).

Yoga Germe Prensipleri Yoga

duruş u ve vücut uyumu esnek olmalı ve an tarafı ndan bağ lamsal olarak yönlendirilmelidir. Herkesin vücudu farklı dı r. Amaç, vücudu ağ rı ya ve/veya yaralanmaya neden olabilecek "mükemmel" duruş a zorlamak değ il, denge, güç ve esnekliğ i dengelemektir (Gordon ve ark., 2019). Duruş tamamen kontrollü ve stabil olduğ unda, kiş i doğ al bir rahatlı k ve rahat bir rahatlı k yaş ar. Yoga pozları nı uygularken, kiş inin dikkatini vücudun pozla meş gul olan kı sı mları na çekmesi önemlidir. Bu "ayarlama" ve iç gözlem, her pozda ortaya çı kabilecek duyumları ve hisleri ortaya çı karmaya ve farkı ndalı k getirmeye yardı mcı olur (Rama ve diğ erleri, 1976). Bu konsantrasyon aynı zamanda kiş inin aş ı rı esnememesi ve potansiyel olarak fiziksel zarara yol açmaması iç in bedeniyle uyum iç inde kalması nı sağ lar. Duruş rahatsı z edici veya ağ rı lı ysa, pozu ayarlayı n veya durdurun. Bir poza yerleş tikten sonra, bireyler dikkatlerini nefeslerine vermeye, düzgün ve sabit nefes almaya konsantre olmaya ve ardı ndan dikkatlerini tekrar bedenlerine vermeye teş vik edilir. Poz, vücudu hareketsizlik iç inde rahatlatı rken, nefes, vücudu akı ş kan ve esnek tutar (Rama ve diğ erleri, 1976). Akı lda tutulması gereken bazı yol gösterici ilkeler:

1 Yalnı zca ağ rı yı artı rmayan bir hareket aralı ğ ı nda hareket edin.
2 Daha azı daha fazladı r. Kiş i, vücudu daha derin veya daha yorucu bir poz vermeye zorlamadan yoga esnemelerinin faydaları ndan faydalanabilir.
3 Yavaş gidin. Nazik hareketlerle deney yapı n ve vücuda uyum sağ laması iç in zaman verin. Hayat genellikle insanları tempoyu artı rmaya ve hı zlı hareket etmeye zorlar. Yavaş lamak iç in kendinize izin verin.
4 Nefesinizi izleyin. Nefesiniz esnek ve akı cı kalmalı dı r. Nefesinizi tuttuğ unuzu veya düzgün bir ritmi sürdürmekte zorlandı ğ ı nı zı fark ederseniz, pozu gevş etin.

Duruş Desteğ i/Değ iş iklikleri

Yoga pozları , her birey iç in gerektiğ i gibi değ iş tirilebilir ve değ iş tirilmelidir. Bu metindeki pozları n çoğ u oturarak veya ayakta yapı labilir. Yaygı n değ iş iklikler, ek destek iç in yastı k veya katlanmı ş battaniye/havlu kullanmayı iç erir. Bu ekstra yastı k, hareket kolaylı ğ ı ve rahatlı ğ ı sağ lamaya yardı mcı olmak iç in eklemlerin veya vücudun bölümlerinin altı na yerleş tirilebilir. Örneğ in Savaş ana sı rası nda dizlerin altı na yastı k koymak sı rt ağ rı sı çekenler iç in faydalı olabilir. Diğ erleri, bağ daş kurup otururken kalçaları nı hafifçe yükseltmek iç in katlanmı ş bir battaniyenin üzerinde oturmaktan yararlanabilir. Yoga blokları , sandalyeler ve duvarlar, bükülmüş pozlar sı rası nda olduğ u gibi destek ve destek iç in de kullanı labilir. Kayı ş lar ayrı ca, bir

Machine Translated by Google

kişi uzandığı vücut kısmına ulaşamaz (Gordon ve ark., 2019). Her birey, herhangi bir yoga veya somatik egzersizi uygularken kendi vücudunu dinlemeye teşvik edilir. Ne de olsa bu somatik farkındalığı oluşturmak, bu alıştırmaların temel amacıdır.

Çakralar için Yoga Duruşları

Modern yoga uygulamaları nın çakralardan bahsetmesi ve belirli bir çakrayı meşgul etmek için farklı pozlar kullanması yaygındır. Bu metinde sunulan teknikler, önceden yoga deneyimi olmayanlar tarafından bile öğretilebilen ve uygulanabilen yeni başlayanlar için kasıtlı pozlar ve basit egzersizlerdir. Her çakra için pozlar en kolaydan en gelişmişe doğru sıralanır. Bireyler ayrıca daha fazla bilgi için yerel yoga eğitmenleri ile konuşmaya ve uygulama sırasında sağlık ve güvenliği sağlamaya teşvik edilir. Klinisyenler ve hastalar, hastanın fiziksel sınırları nı ve tıbbi komorbiditelerini göz önünde bulundurarak, hastanın çakra ihtiyaçları na göre pozlar seçmelidir. Bir tıp uzmanı ve yoga eğitmeni ile istişare, belirli pozlar için herhangi bir kontrendikasyonu dışlamak için şiddetle tavsiye edilir. Amaç, bir rutinde her pozu denemek veya birkaç pozu aceleye getirmek değildir. Bunun yerine, klinisyenler hastanın kendileri için iyi olan birkaç pozu belirlemesine yardımcı olmalı ve onları bilinçli bir niyetle uygulamaya teşvik etmelidir. Psikosomatik semptomları tedavi etmek için ve COACT bağlamında bu yoga duruşlarının amacı, somatik farkındalığı ve zihinsel ve fiziksel rahatlamayı teşvik etmeye yardımcı olmaktır. Düzenli olarak bir ila üç poz uygulamak, bir hastanın vücudunda ve çakra sisteminde nasıl farkındalık oluşturacağını öğrenmesine yardımcı olabilir. Hasta vücut farkındalığını artırmak için nefesine odaklanırken her poz birkaç dakika uygulanabilir veya tutulabilir.

Kök Çakra: Topraklama ve Dengeleme

1Dağ: Ayakları nız kalça genişliğinde açık olacak şekilde dik durun veya oturun. Ayakta duruyorsanız, kilitlenmeyi önlemek için dizlerinizi hafifçe bükün. Ağırlığını zı aşağıya indirerek, enerjinizi toprağa doğru iterek ayakları nız arasından geçin. Omuz bıçakları nız hafifçe geriye doğru çekerek göğsünüzü açın. Bakışları nız dümdüz ileri tutarak, avuç içleriniz öne bakacak şekilde kolları nız yanları nızda ve eller parmakları aşağı bakacak şekilde kenetlenmiş halde tutun. Nefes almak.

2Ağaç: Ayakları nız paralel ve birbirine değecek şekilde durun, böylece dizleriniz de birleşir. Nefes verirken sağ dizinizi hafifçe bükerken ağırlığını zı sağ ayağı nı za verin. Omurganı zı düz tutun ve sol ayağı nı zı yavaşça yerden kaldırırken ileriye bakın. Ayak parmakları nız yere dayayabilir ve ayağı nı zı ayak bileğinize yaslayabilirsiniz. Sol ayağı nı zın alt kısmı sağ bacağı nı zın yanına yassı dır, ayak parmakları denge için kullanılır. Daha fazla zorluk için, ayağı nı zı biraz daha yükseğe, sağ kaval kemiğinizin sol tarafına yaslayarak, ayak parmakları aşağıya doğru kaydırabilirsiniz. Ayağı nı zı dizin üstüne veya üstüne değil, hemen altına yerleştirin. Birkaç nefes tutun. Sonra nefes ver ve geri dön

Machine Translated by Google

ayağını yere. Diğer tarafta tekrarlayın. Oturuyorsanız, sırtınızı düz tutarak oturun ve her seferinde bir ayağınızı hafifçe kaldırın.

3İnek: Sırtınız yere paralel olacak şekilde masa üstü pozisyonunda ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde başlayın. Dizleri doğrudan kalçaların altında tutun ve bilekleri, dirsekleri ve omuzları zemine dik olacak şekilde hizalayın. Nötr pozisyonda zemine doğru bakın. Nefes alıp göğsünüzü ve kalçanızı tavana doğru kaldırın, böylece mideniz yere doğru hareket eder. Düz ileriye bakmak için başınızı kaldırın. Nefes verirken masa pozisyonuna dönün. Bu pozu oturarak yapmak için nefes alın ve ellerinizi arkanıza getirin ve parmakları nızı, avuç içlerinizi birbirine geçirin. Nefes ver. Tekrar nefes alın ve kollarınızı nazikçe kaldırın, kürek kemiklerini omurgaya doğru çekin. Başınızı hafifçe geriye doğru eğin ve göğsünüzü açarken bakışlarınızı kaldırın. Nefes verin ve ellerinizi nötr konuma getirin.

4Cat: İnek pozisyonundan veya masa pozisyonundan, omurgayı çevirirken ve başınızı düşürürken pelvisi geriye doğru eğin ve eğin. Kedi ve inek pozu arasında geçiş yapabilir, ineğe nefes alıp kediye nefes verebilirsiniz. Oturmuş bir varyasyon için, nefes alın ve parmakları nızı önünüzde, avuç içlerinizi birbirine geçirin. Nefes verirken bilekleri döndürün ve avuç içlerinizi dışa doğru itin, omurgayı yuvarlayın ve çeneyi göğse doğru sıkıştırın.

5 Baş-Diz: Bacakları nızı öne doğru uzatılmış şekilde yerde oturma pozisyonunda başlayın. Sağ dizinizi bükün, sağ ayağınızı pelvis bölgenize doğru kaydırın. Kaval kemiğiniz yerde yatay durur ve diziniz yana doğru hareket eder. Nefes alın, omurgayı yukarı doğru uzatın.

Başınızın üst kısmına bağlı bir ipin sizi yukarı çektiğini hayal edin Nefes verin, gövdenizi uzatılmış sol bacağınıza doğru bükün, kolları nızı sol ayağınıza uzatın. Sadece rahat olduğunuz kadar gerin.

Birkaç nefes tutun ve diğer taraftaki pozu tamamlayın.

6Dizden Göğüne: Bacakları nızı uzatılmış ve kolları nızı yanınızda olacak şekilde sırt üstü yatın. Nefes al. Nefes verirken dizlerinizi bükün ve ellerinizi dizlerinizin altına koyun, nazikçe göğsünüze doğru çekin. Kolları ve bacakları başlangıç pozisyonuna geri uzatırken nefes alın. Oturma pozisyonundan nefes verirken öne doğru eğin ve kolları nızı dizlerinizin etrafına sarın.

7Aşağı Bakan Köpek: Bir masa pozisyonunda, dizlerinizi ve kalçaları nızı kaldırırken ayak parmakları nızı kıvırın ve ellerinizle aşağı doğru bastırın. Omurganız nötr kalmalıdır. Omurganız yuvarlanmaya başlarsa veya omuzlar bileklerin üzerinden geçerse dizlerinizi bükün. Boyun rahatsızsa, elleriniz arasındaki boşluğu genişletin. Birkaç nefes tutun.

Sakral Çakra: Kalçaları ve Pelvisi Açma 1Kalça Daireleri:

Ayakta dik pozisyonda, dizlerinizi hafifçe bükün ve pelvisinizi küçük bir daire şeklinde döndürün, küçükten başlayarak ve ardından yavaş yavaş daha büyük dairelere doğru ilerleyin. Bu hareket, hula-hoop kullanmaya benzer. Başınız ve omuzları nız dik durmalı ve öne bakmalıdır.

Machine Translated by Google

2Pelvic Rock: Dizleriniz önünüzde bükülü olarak sırt üstü yatın.
Her nefes alışınızda ve nefes verirken pelvisinizi yavaşça yukarı ve aşağı sallayın.
Her nefes verdikten sonra, sırtınızın kemerini yere doğru uzatarak pelvisinizi hafifçe
yerden kaldırın. Oturur pozisyondan pelvisi eğme alıştırması da yapabilirsiniz.

3Forward Bend: Ayakları nız paralel ve ayak başparmağı nız birbirine değecek şekilde dik
durun. Nefes verin ve belinizden değil kalçaları nızdan öne doğru eğilin.
Kolları nızı önünüzde uzatın ve ayak parmakları nıza ulaşın. Dizlerinizi düz tutun
ancak kilitli değil. Kolları nızı çaprazlayın, böylece her iki eliniz karşı dirseği tutar.
Yapabiliyorsanız, ayak bileklerinizi veya zemini tutabilirsiniz. Her nefeste pozu derinleştirip
derinleştiremeyeceğinize bakın. Birkaç nefes tutun ve ardından her seferinde bir omur
olacak şekilde yavaşça yukarı çıkın. Oturmuş bir pozisyondan, bir nefes alarak
omurgayı uzatın. Nefes verin ve omurgayı uzun tutarak kalçalardan öne doğru katlayın.
Parmakları nızı yere doğru uzatın ve birkaç nefes tutun, ardından yavaşça oturun.

4Yarım Güneşi Selamlama: Dağ pozundan kolları nızı yukarı ve başınızın üzerinden
geçirin. Omurgayı uzatın. Nefes verin ve kolları öne doğru bükün. Nefes alın ve
sırtınızı düz tutarak sadece yarıya kadar çıkın. Ayakta durursa, sırt yere paralel
olacaktır.
Göğsünüzü kaldırırken ve ileriye bakarken ellerinizi bacakları nıza koyabilirsiniz. Geri
aşağı nefes verin. Birkaç yarım daha yapabilir veya bir sonraki nefeste nötre dönebilirsiniz.

5 Tereyağı sineği veya Sınır Açısı: Yerde oturur pozisyonda nefes verin ve ayakları nızın
alt kısımları nı birbirine bastırarak iki ayağınızı da pelvis bölgenize getirin.
Dizlerinizin her iki tarafa düşmesine izin verin. Omurganızı soluyun ve uzatın, omuz
bıçakları nı geri çekin. Nefes verirken öne doğru eğilebilir, kalçayı bükebilir ve
omurganızı uzun tutabilir veya nötr kalabilirsiniz.

6Açık Açı: Bacakları nı zönünüzde uzatılmış olarak yere dik bir pozisyonda oturun.
Bacakları nızı kabaca 90 derecelik bir açı oluşturacak şekilde yavaşça iki yana
kaydırın. Her bacağı nızı dizleriniz yukarı bakacak şekilde döndürün. Topukları nızın
arasından gerin ve ellerinizi bacakları nızın ortasından ileriye doğru yürütün.
Kalçaları nızdan bükün ve öne doğru uzanın, her nefeste gerginliğinizi uzatın. Birkaç
nefes tutun. Oturur pozisyondayken, dizlerinizi 90 derecelik bir açı oluşturacak şekilde
açın ve kalça boyunca bükün, nefes verirken gövdenizi dizlerinizin arasından geçirin.

7 Tanrıça Duruşu: Ayakları nız omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde dik
durun. Ayakları nızı dışa doğru eğin ve dizlerinizi hafifçe bükün, böylece ayak bileklerini
geçmeyecek şekilde yukarıya doğru bükülürler. Nefes verirken kendinizi rahat
hissedeceğiniz bir çömelme pozisyonuna gelin. Gövdenizle bir T şekli oluşturmak için
kolları nızı kaldırın ve uzatın. Ardından dirseklerinizi bükün ve ön kolları nızı
kaldırarak kolları nız bir saha hedefi şekline benzesin. Yatarken bu pelvis kasları nı
çalıştırmak için dizleriniz bükülü olarak sırt üstü yatabilirsiniz. Ardından dizlerinizin iki
yana düşmesine izin vererek iç uylukları nızı esnetin.

Machine Translated by Google

Solar Pleksus Çakra: Çekirdek Güç lendirme ve Germe

1 Oturarak Dönme: Nefes alı n ve sağ kolunuzu gövdenizin arkası nda hareket ettirin, sağ elinizi ya arkadaki sandalyeye ya da sağ kalç anı za getirin. Sol elinizi sağ uyluğ unuzun üzerine koyun ve omurgayı uzatı n. Nefes verin ve gövdenizi hafifç e sağ a çevirin. Önce alt omurganı zı , ardı ndan omuzları nı z ve baş ı nı zdan bükün. Nefes almak.
Kendinizi rahat hissediyorsanı z, nefes vermedeki bükümü derinleş tirin.
Kolları nı z sadece destek içindir. Bükümü kolları nı zla çekmeyin, çekirdeğ inizi tutun. Nefes alı n ve nötr duruma geri dönün. Diğ er tarafta tekrarlayı n. Bu poz yerde de yapı labilir.

2Dirsek-Diz Çevirme: Oturur pozisyondan. Avuç içlerinizi önde birleş tirin ve dirseklerinizi ön kolları nı z yere paralel olacak ş ekilde bükün. Nefes almak. Nefes alı rken sağ dirseğ inizi sol dizinize getirin.
Sağ ön kolunuz ş imdi yere dik. Nefes ver. Nefes alı n ve merkeze dönün.
Ardı ndan sol dirseğ i sağ dizinize getirin.

3 Oturan Yan Açı : Nefes alı n ve omurgayı uzatı n ve iki kolunuzu da baş ı nı zı n üzerine uzatı n. Nefes verin ve sağ elinizi yanı nı zdaki zemine veya koltuk tabanı na getirin ve sağ a doğ ru bir yan viraj girin. Omzunuzu dik tutun ve omurganı zı düz tutun. Sol kolunuza bakı n ve nefes verin. Nefes alı n ve merkeze dönün. Birkaç nefes alı n. Baş ka bir nefeste, kolları tekrar yukarı ya doğ ru çekin ve bu sefer sol kolu aş ağ ı indirin. Sol taraftaki bir viraja yaslanı n ve sağ kola bakı n. Nefes verin ve merkeze dönün.

4 Döner Karı n: Sı rt üstü yatı n ve dizlerinizi nazikç e göğ sünüze getirin. Avuç içleriniz yukarı bakacak ş ekilde gövdenizle T ş ekli oluş turmak için kolları nı zı iki yana uzatı n. Nefes verin ve sı rtı nı zı yere yaslayarak dizlerinizi sağ a gönderin. Sol kolunuzu uzatı n ve gövdenizi sola, dizlerinizin tersi yönünde bükün.

Omurgayı içe doğ ru çekerek belinizi sabit tutun, gerekirse destek için oraya katlanmı ş bir battaniye koyabilirsiniz. Birkaç nefes tutun ve ardı ndan yavaş ça nötr duruma geri dönün ve diğ er tarafta tekrarlayı n.

5Tekne: Dizleriniz önünüzde bükülü ve ayakları nı z yere düz basacak ş ekilde yere dik bir pozisyonda oturun. Ellerinizi, parmakları nı z ayakları nı za doğ ru gerilmiş ş ekilde, kalç aları nı zı n hemen arkası nda yere koyun.
Destek için, bunun yerine bacakları nı zı n arkası nı tutarak baş layabilirsiniz.
Hafifç e geriye yaslanı n, ancak omurga ve omuzları düz ve niş anlı tutun.
Nefes verirken dizlerinizi bükün ve ayakları nı zı yerden kaldı rı n, böylece uylukları nı z yerden yaklaş ı k 45 derece olsun.
Omuz bı çakları omurgaya çekilir ve çekirdek devreye girer. Omurga uzun ve nötr kalı r. Mümkünse bacakları nı zı uzatı n ve kolları nı zı yere paralel olarak öne doğ ru uzatı n. Birkaç nefes tutun. Daha fazla desteğ e ihtiyaç duyulursa her seferinde bir ayağ ı kaldı rabilir veya zemine paralel olacak ş ekilde sadece incikleri kaldı rabilirsiniz. Bu poz, dizler bükülü olarak bacakları kaldı rarak bir sandalye egzersizi için değ iş tirilebilir.

Machine Translated by Google

6Pruva: Elleriniz iki yanda rahat bir şekilde yere yüzüstü yatın. Ayakları nız kalçanızı za doğru yükselecek şekilde dizlerinizi bükün. Nefes alırken sırtınızı kamburlaştırın ve boynunuzu ve göğsünüzü hafifçe kaldırın. Omuzları nızı geri çekin ve yeterince esnekse ayak bileklerinize ulaşın. Birkaç nefes tutun. Bir sandalye egzersizi için, sandalyenizin ucuna oturun ve sandalyenin arkası nı poponuzun yakı nında tutmak için kolları nızı uzatın.

7Bird Dog: Sırtınız bir masa gibi düz ve yere paralel olacak şekilde, eller ve dizler yerde, masa pozisyonunda başlayın. Sağ kolunuzu yere paralel olarak öne doğru uzatın. Nefes verin ve sol bacağınızı geriye doğru uzatın. Rahat hissediyorsanız, sol bacağınızı yerden hafifçe kaldırın. Pelvis ve sırt yere paralel kalır. Bu pozdan çıkarken önce ayağınızı indirin, ardından dizinizi masa pozisyonuna getirin ve son olarak elinizi yere geri getirin.

Diğer tarafta tekrarlayın.

Kalp Çakrası: Göğüs Açıcılar

1Kol Hareketleri:

aKol Çemberleri: Kolları nızı yere dik olacak şekilde iki yana doğru uzatın. Kolları nızı küçük daireler halinde döndürün, dairelerin boyutunu kademeli olarak artırın. Yönleri değiştirin ve tekrarlayın. bDikey Kol Kaldırma: Nefes alın ve kolları nızı önünüzde ve başınızın üzerine kaldırın. Nefes verin ve indirin. cYatay Kol Kaldırma: Gövdenizle T şekli oluşturmak için kolları nızı yatay olarak uzatın. Nefes alın ve parmak uçları nızı göğsünüzün önünde bir araya getirmek için dirseklerinizi bükün. Nefes verin ve T şekline geri dönün. dServing Arms: Kolları nızı önünüzde, uzatılmış ve avuçları nız yukarı da olacak şekilde tutun. Nefes verin ve kolları nızı düz ve zemine paralel tutarak kolları nızı iki yana gönderin. Göğsü açmak ve kürek kemiklerini geri getirmek.

2Çapraz Sarılma: Her iki eliniz karşı dirseği tutacak şekilde kolları nızı önünüzde çaprazlayın. Mümkünse, ellerinizi kolları nızı omuzları nızı za doğru yavaşça hareket ettirin. Kolları nızı sık. Kendinize sarılmanın nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Yavaşça serbest bırakın ve kolları ters yönde çaprazlayın.

3Yarım Tekerlek: Ayakta durun veya dik oturun ve ellerinizi sırtınızın alt kısmına koyun. Avuç içleriniz sırtınızı za dönük ve parmak uçları nız aşağıyı gösteriyor. Rahat edebileceğiniz kadar yavaşça geriye doğru bükün ve boynunuzun doğal bir şekilde, çenenizi tavana doğru kaldırmasına izin verin.

4Bridge: Dizleriniz bükülü ve kolları nız yanları nızda olacak şekilde sırt üstü yatın. Kalçaları nızı yavaşça yerden kaldırın, göğsünüzü kaldırın ve omuzları nızı geniş letin. Mümkünse birkaç nefes tutun. Ayrıca kolları nızı nefesle senkronize bir şekilde başınızın üzerine kaldırabilirsiniz.

Machine Translated by Google

5Kobra: Karnı nı z yere gelecek ş ekilde yatı n. Kolları nı zı vücudunuzun altı na getirin, avuç içlerinizi yere koyun ve dirseklerinizi üst kollar gövdeye paralel olacak ş ekilde bükün. Nefes alı n ve baş ı nı zı ve omurganı zı nazikçe kaldı rı n, dirsekler hala bükülü. Bir nefes için tutun ve yavaş ça aş ağ ı inin.

6Yukarı ya Bakan Köpek: Karnı nı z yere ve avuç içleriniz omuzları nı zı n altı na gelecek ş ekilde uzanı n. Ayakları n üst kı sı mları zemine dayalı dı r. Nefes alı rken, kolları nı zı düzeltirken gövdeyi yukarı ve yerden kaldı rı n. Bir nefes verirken, aş ağ ı indirin. Bir sandalye egzersizi için, sandalyenizin koltuğ unu uylukları nı zı n her iki yanı ndan tutun ve kalçaları nı za hafifçe yaslanı n. Kolları nı zı zorlamayı n, sadece denge desteğ i için kullanı n.

Boğ az Çakrası : Boyun Germe

1Boyun Uzatma: Ayakları nı z yere değ ecek ş ekilde ve göğ sünüz kaldı rı lmı ş halde oturun veya dik durun. Hareketleri nefesle koordine edin ve direncin olduğ u yerde durun.

a Çeneyi göğ süne indir. Nefes alı n, çenenizi bir omuza doğ ru hareket ettirin. Nefes verin, çeneyi merkeze geri
getirin. b Çene yukarı , yere paralel. Nefes alı n ve yana doğ ru çevirin. Nefes verin, merkeze dönün.
c Sol kulaktan sol omuza ve merkeze geri dönün. Sağ tarafta aynı . d Boyun
yuvarlanmaları : Baş ı nı zı omuzları nı zdan kaldı rı n ve saat yönünün tersine veya saat yönünde yavaş ça yuvarlayı n. Sadece rahat edebileceğ iniz kadar gerin ve sonra baş ı nı zı ters yönde hareket ettirin. Gerginlik hissederseniz, durun ve rahatlaması na izin verin.

2Çene Germe: Oturma veya ayakta durma pozisyonunda baş layı n. Boynunuzdaki herhangi bir gerginliğ e dikkat edin. Çeneyi aş ağ ı bükün ve sanki gı dı yapı yormuş gibi baş ı nı zı yukarı ve arkaya çekin. Gözlerin ileriye baksı n. Bu poz, birçok kiş inin bilgisayar baş ı nda çalı ş ı rken sahip olduğ u duruş gibi öne doğ ru çı kı ntı yapan ve omuzları yuvarlatı lmı ş bir kafaya karş ı koyar (Spence, 2021).

3Balı k: Sı rtı nı z yere yaslanı n ve dizleriniz bükülü. Nefes alı n, pelvisinizi hafifçe kaldı rı n, böylece ellerinizi kalçanı zı n altı na yerleş tirebilirsiniz. Kalçaları nı zı ellerinizin arkası na koyun ve ön kolları nı zı ve dirseklerinizi gövdenize yakı n tutun. Nefes alı n, kolları nı zı yere bastı rı n ve omuzları nı zı bir araya getirerek gövdenizi kaldı rı n ve yerden baş ı nı zı kaldı rı n. Yere, boğ azı tavana ulaş mak için baş ı nı zı n geriye düş mesine izin verin. Nefes almak.

Kaş Çakrası : Derin Gevş eme

1 Savasana (Ceset Duruş u): Sı rt üstü yere yatı n, bacaklar rahat bir pozisyonda. Bacakları nı z yaklaş ı k omuz genişliğ inde ve kolları nı z yanlarda avuç içi yukarı bakacak ş ekilde olmalı dı r. Bu poz doğ al ve rahat hissettirmelidir. Gözlerini kapat ve yavaş , derin pratik yap

Machine Translated by Google

pozda rahatlarken nefes alır. Bu poz geleneksel olarak bir yoga dersinin sonunda bir meditasyon için kullanılır.

2Kolay Poz (Çapraz Bacaklı Oturma): Bacakları nızı kaval kemiğinizden çaprazlayın, böylece her bir ayağınız karşı dizinizin altında olur. Bacakları nızı vücudunuza doğru çekin ve ayakları nızı dış tarafları yere bakacak şekilde gevşetin. Avuç içlerinizi kucağınıza ya da avuç içlerinizi dizlerinize koyun. Rahat edebileceğiniz kadar oturun. Bu pozu düzenli olarak uygularsanız, bacakları nızı farklı günlerde değiştirin.

3Çocuk: Ayakları nızın üst kısımları düz bir şekilde yere değecek şekilde diz çökmüş bir pozisyondan başlayın. Ayak başparmağınız birbirine değecek şekilde topukları nızın üzerine oturun. Dizlerinizi kalça geniş liğinde açın. Nefes verirken öne doğru eğilin, böylece gövdeniz uylukları nızın arasına insin. Göğsünüzü dizlerinize getirmeye çalışın ve mümkünse alnınızı yere dayayın. Kolları nızı ve ellerinizi yere doğru uzatın, önünüzde uzanın, avuç içi yerde. Kollar, alternatif olarak, parmaklar arkanızı gösterecek şekilde gövdenin yanında olabilir. Dizlerdeki gerilimi azaltmak için kalçaların altına ve kaval kemiklerinin arasına bir blok veya katlanmış battaniyeler yerleştirilebilir. Rahatsızsanız, dizleri geniş letebilir ve omurgayı uzatmak için ayak parmakları nı bir araya getirebilirsiniz. Topukları nızın üzerinde oturmanıza gerek yok. Rahatça tutun ve dinlenin. Pozun bu versiyonunu yapamıyorsanız, sırt üstü uzanmayı ve dizlerinizi göğsünüze çekmeyi deneyin.

4Güvercin: Bir masa pozuyla başlayın. Nefes verirken sağ dizinizi koğuşa ve sağa, sağ bileğinizin arkasına doğru hareket ettirin. Sağ ayağınız sol dizinizin önünde olacak şekilde kaval kemiğinizi eğin. Sağ bacağınızı ve ayağınızı matın üzerine koyun ve sol bacağınızı geriye doğru uzatın. Sol diz, uyluk ve incik minderin üzerinde duruyor. Omurga dik ve nişanlı, kalçalar kare. Nefes alırken uzatın, nefes verirken kalçalarda öne doğru bükün.
Nefes almak. Kolları uzatarak ve avuç içlerini yere koyarak pozu serbest bırakın.
Gövdeyi bir nefesle yukarı itin ve masa pozisyonuna dönün.
Diğer tarafta tekrarlayın.

Nefes

Nefes döngüsü yaşamın tüm yönleri için ilkel ve temeldir. Nefes aynı zamanda oksijen ve karbon dioksit alışverişi yoluyla bireyleri daha geniş ekolojik bağlamları yla birleştirir (Rama ve diğerleri, 1976). Tersine, nefes boğulduğunda veya daraldığında, kişinin çevresiyle etkileşiminin akışı da öyledir. Bu nedenle nefes döngüsü tüm meditatif uygulamalarda anahtardır. Nefese odaklanmak zihni ve bedeni temizlemeye yardımcı olur ve duyusal kontrolü ve sakin konsantrasyonu teşvik eder.

Duruşa benzer şekilde, kişinin nefes alma hızı ve ritmi, zihinsel deneyimlerinin durumunu işaret eder. Nefes, ne zihnin ne de bedenin münhasır kontrolü altında değildir, aksine hem otonom hem de bilinçli kontrol tarafından düzenlenebilir. Psikolojik durumlar nefes alma kalıplarını daha da değiştirir ve nefes alma alışkanlıkları karşılığında zihinsel aktiviteyi etkiler. Dolayı

Machine Translated by Google

Bu ilişkide nefes, bir nevi "stres ve yorgunluk seviyeleri için bir barometre" olarak kullanılabilir (Gordon ve diğerleri, 2019, s. 27). Sakin bir durumda, nefes alma rahat ve sabitken, çeşitli duygusal durumlar belirgin varyasyonlar üretir. Nefes alma kalıpları kişiden kişiye değişmekle birlikte, insanlar genellikle nefeslerini tutma, nefes alırken konuşma veya anksiyete yaşadıklarında hiperventilasyon yapma eğilimi gösterirken, nefes vermenin sonunda depresyon ile nefes alıp verme eğilimindedirler (Bakal, 1999). Bu "nefes dili" beden diline benzer ve kişinin kendi ortamındaki deneyimini iletir (Rama ve diğerleri, 1976). Düşünceler ve duygular üzerinde kontrol aramak genellikle zor ve verimsizdir, ancak nefesin kontrolü bu zihinsel aktivitelerin düzenlenmesine izin verir. ACT perspektifinden, nefes alma tekniklerinin amacı, nefesin kontrollü olmaktan ziyade akışkan ve esnek olmasını sağlamaktır. Daha derin bir nefesi zorlamak yerine, vücudun doğal ritmini takip eden zahmetsiz bir nefes almayı hedefleyin.

Derin ve yavaş tempolu nefes alma, sempatik sinir sistemi uyarılmasını (örn. kalp hızı, solunum hızı, kan basıncı, sıcaklık) düzenlemeye yardımcı olur ve ağrı algısını modüle eder (Chen ve ark., 2017). Ek olarak, nefes alma tekniklerinin öğrenilmesi kolaydır, sınırlı bilişsel işlem gerektirir ve esasen hiçbir risk veya olumsuz yan etkisi yoktur.

Diyafram Nefesi/Tam Nefes Diyafram nefesi, havayı

vücutta aşağı doğru itmek için diyafram kasının kasılmasını kullanır ve otonom sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı ve stabilize edici bir etki yaratır. Normal bir nefes sırasında, karın dışarı ve içeri hareket ederken göğüs yukarı ve aşağı hareket eder. Bu hareketler diyafram ve kaburgaların altındaki dış interkostal (göğüs kafesi) kasları tarafından kontrol edilir. Göğüsten mi yoksa karından mı nefes aldığınızı öğrenmek için bir elinizi göğsünüze, diğerini de karnınıza koyun. Göğüs solunumu yapanlar, nefes aldıklarında göğüslerinin ve omuzlarının yükseldiğini fark edecekler, mideleri ise ya hareket etmiyor ya da içeri doğru gidiyor. Göbek solunumu yapanlar alternatif olarak göğüslerinin ve omuzlarının nefes alırken zorlukla hareket ettiğini, ancak stomalarının dışa doğru ve daha sonra nefes verirken içe doğru uzandığını fark edeceklerdir. Göğüs solunumu, diyafram için bir destek olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır; bir tehditle savaşmak için ek enerji toplamak için vücuda alınan oksijen miktarını artıran ek bir acil durum mekanizması. Göğüs nefesi kendini koruma veya tehlikeden kaçma anlamına geldiğinden, bu nefes alma şekli korku veya endişe gibi ilgili duyguları ortaya çıkarma eğilimindedir. Bu tür nefes alma aslında bir stres alarmını tetiklerken, diyafram nefesini başlatmayı öğrenmek genellikle dengeyi ve doğal ritmi yeniden sağlamaya yardımcı olabilir (Bakal, 1999).

Diyaframın nefesle doğal hareketi, alt çakraların birincil enerjisi ile yüksek çakraların daha fazla ilham alan enerjisi arasında serbest ve koordineli bir enerji alışverişini kolaylaştırır (Rama ve diğerleri, 1976). Nefes, nefes alırken alt göbeğe doğru hareket eder ve daha sonra göğüs kafesi, akciğerler, göğüs, boğaz ve burun deliklerinden yükselir.

Machine Translated by Google

nefes verin, çakraları n her birini meşgul edin. Nefes rahat ve zahmetsiz olmalıdır. Birisi göğüsten nefes alma alışkanlığı geliştirmişse, bu başlangıçta garip gelebilir ve doğal bir ritim geliştirmek için pratik gerektirebilir.

Diyafram nefesi yogada "tam nefes" olarak adlandırılır ve ağızdan ziyade sadece burun deliklerinden yapılır (Ajaya, 1976).

Popüler bir varyasyon, genellikle davranışsal bir sağlık müdahalesi olarak kullanılan "kare nefes"tir. Bir "kare nefes" sırasında, kişi nefes alır, nefesini tutar, nefes verir ve her biri dört saniye duraklar (Rama ve diğerleri, 1976). Diğerleri her biri dört saniye boyunca nefes alır ve nefes verir ve nefesi tutmak ve nefesler arasında yalnızca bir saniyelik bir duraklama alır. Şimdiki anın dikkatini daha da artırmak için, her nefeste "burada" ve her nefeste "şimdi" düşünme alıştırması yapın.

Diğer Nefes Teknikleri

Hatha yogada nefes kontrolü (pranayama) nefesi stabilize etmek ve rahatlama sağlamak için kullanılır. Pranayamik nefes kontrolü üç anahtar süreci içerir: 1) nefesi yavaşlatmak için nefesi uzatmak (nefes alma süresinin yaklaşık iki katı); 2) diyaframdan nefes almak; ve 3) burun delikleri arasında geçiş yapmak gibi her nefese direnç eklemek (Chandra, 1994). Nefes egzersizleri özellikle kalp çakrasını dengelemek için yararlı olabilir, çünkü bu teknikler göğüs ve solunum sistemini çalıştırır ve kök çakra yoluyla topraklanır. Vücudun farklı kısımlarını (örneğin mide, boğaz, burun) çalıştıran nefes alma teknikleri, ilgili çakralarda iyileşmeyi kolaylaştırır.

1 Zafer veya Okyanus Nefesi: Ağız kapalıyken, burun deliklerinden yavaş, derin nefesler alın. Ardından, nefes verirken nefesinizin okyanus dalgaları gibi hafif bir horlama veya ani bir ses çıkarması için boğazını zıs kıştırarak oynayın. Diyaframını zdan nefes alın. Bu teknik özellikle sakral ve boğaz çakralarını dengelemek için faydalı olabilir.

2Körüklü Nefes: Karın kaslarını n kasılması ile birlikte dakikada yaklaşık 20-30 nefeslik bir hızda hızlı, diyaframlı, kuvvetli nefesler alın. Bu, ağız kapalı tutulurken burundan hızlı bir şekilde nefes alıp verme yoluyla yapılır. Nefes alma ve nefes verme aynı kısa uzunluktadır. Normal nefes alma ile dönüşümlü olarak birkaç körüklü nefes alın. Bir varyasyon, yalnızca nefes vermeyi vurgulayan Ateş Nefesidir. Bu teknikle kişi mide kaslarını kullanarak havayı akciğerlerinden dışarı iter. Bu teknikler solar pleksus çakrasını meşgul eder.

3İç Çekici Nefes: Diyaframını zdan nefes alın ve nefes verirken sesli bir iç çekiş yapın. Bedeni ve kalp çakrasını daha fazla meşgul etmek için nefes alırken yukarı ve nefes verirken aşağı kol hareketleri ekleyebilirsiniz.

4Aslan Nefesi: Ellerinizi patiler gibi yukarı kaldırın ve parmaklarını zı geniş açın veya ellerinizi uylukların za koyun. Nefes verirken yukarı bakın ve dilinizi dışarı çıkarırken nefes nefese bir "ha" sesi çıkarın. Bu teknik boğaz çakra enerjisini destekler.

Machine Translated by Google

5Bumblebee Breath: Yavaş bir nefes alın ve nefes verirken dudakları nızı sıkıca kapatın ve hafif bir uğultu sesi çıkarın. Kulakları nızı nazikçe kapatmak için işaret parmakları nızı da kullanabilirsiniz. Dudakları nızda titreşimleri hissedebilirsiniz. Farklı uğultu seslerini deneyebilir ve hangi sesin sizin için en sakinleştirici veya enerji verici olabileceğini fark edebilirsiniz. Bu nefes en çok boğaz veya kaşçakraları nı meşgul eder.

6 Alternatif Burun Deliği Nefesi: Bir elinizi yüzünüzün önüne, avuç içi size bakacak şekilde, işaret ve orta parmakları nız kaşları nızın arasında olacak şekilde yerleştirin. Yüzüğünüzü ve serçe parmağı nızı bir burun deliğine, başparmağı nızı diğerine yerleştirin. Bir seferde bir burun deliğini kapatmak için parmakları nızı kullanarak, yalnızca bir burun deliğinden birkaç nefes alın. Sonra o burun deliğini kapatın, diğerini açın ve sadece bu burun deliğinden birkaç nefes alın. Bu tekniğin bir varyasyonu, bir burun deliğinden nefes alıp diğerine vermektir. Örneğin, sağ burun deliğinizi kapalı tutarken soldan nefes alın. Ardından sol burun deliğini kapatın, sağı açın ve sağdan nefes verin. Bu teknik, kaşçakrasını dengelemek için en yararlı olabilir.

Referanslar

Ajaya, S. (1976). Yoga psikolojisi: Arabuluculuk için pratik bir rehber. ABD'nin Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü

Anderzén-Carlsson, A., Lundholm, UP, Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Tıbbi yoga: Dünyada olmanın başka bir yolu—Stresle ilişkili semptomlardan muzdarip kişilerin perspektifinden fenomenolojik bir çalışma. Uluslararası Sağlık ve Refah Üzerine Niteliksel Araştırmalar Dergisi, 9, 1–10.

Bakal, D. (1999). Bedene dikkat etmek: Somatik farkındalığın klinik kullanımları. Guilford.

Büssing, A., Ostermann, T., Lüdtke, R., & Michalsen, A. (2012). Yoga müdahalelerinin ağrı ve ağrıya bağlı sakatlık üzerindeki etkileri: bir meta-analiz. Ağrı Dergisi, 13(1), 1-9.

Chandra, FA (1994). Yogada solunum uygulamaları. BH Timmons & R. Ley'de (Eds) Solunum bozuklukları na davranışsal ve psikolojik yaklaşımlar (s. 221-232). Plenum Basın.

Chang, DG, Holt, JA, Sklar, M., & Groessl, EJ (2016). Kronik bel ağrısı için bir tedavi olarak yoga: Literatürün sistematik bir incelemesi. Ortopedi ve Romatoloji Dergisi, 3(1), 1–8.

Chen, Y., Huang, X., Chien, C. ve Cheng, J. (2017). Anksiyeteyi azaltmak için diyafragmatik solunum gevşeme eğitiminin etkinliği. Psikiyatrik Bakımda Perspektifler, 53(4), 329-336.

Defrin, R., Riabinin, M., Feingold, Y., Schreiber, S., & Pick, CG (2015). Hafif travmatik beyin ve kronik travma sonrası baş ağrısı olan hastalarda yetersiz ağrı modülatör sistemleri: Mekanizması için çıkarımlar. Nörotravma Dergisi, 32, 28-37.

Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S. ve Turner, J. (2009) Travmaya duyarlı yoga: İlkeler, uygulama ve araştırma. Uluslararası Yoga Terapi Dergisi, 19 (1), 123–128.

Machine Translated by Google

Alan, T. (2009). Progresif kas gevşemesi. Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler Araştırması nda. (s. 97–101). Amerika Psikoloji Derneği.

Ghoncheh, S. ve Smith, JC (2004). Aşamalı kas gevşemesi, yoga germe ve abc gevşeme teorisi. Klinik Psikoloji Dergisi, 60(1), 131-136.

Ginzburg, K., Tsur, N., Karmin, C., Speizman, T., Tourgeman, R., & Defrin, R. (2015). Beden farkındalığı ve acı algı şkanlığı: Somatik sinyallere yönelimin rolü. Davranış Tıbbı Dergisi, 38, 876-885.

Gordon, T., Borushok, J. ve Ferrell, S. (2019). Dikkatli yoga temelli kabul ve taahhüt terapisi. Bağlam Basın.

Hofmann, SG, Sawyer, AT, Witt, AA ve Oh, D. (2010). Farkındalık temelli terapinin kaygı ve depresyon üzerindeki etkisi: Bir meta-analitik inceleme. Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi, 78(2), 169-183.

Kiecolt-Glaser, JK, Christian, L., Preston, H., Houts, CR, Malarkey, WB, Emery, CF ve Glaser, R. (2010). Stres, iltihaplanma ve yoga pratiği. Psikosomatik Tıp, 72, 113–121.

McCallie, M., Bloom, C. ve Hood, C. (2006). Progresif kas gevşemesi. Sosyal Çevrede İnsan Davranışı Dergisi, 13, 51-66.

Peper, E. ve Lin, I. (2012). Depresyonu artırın veya azaltın: Vücut duruşları nasıl enerji seviyenizi etkiler. Biyolojik geri bildirim, 40(3), 125–130.

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayıncılar.

Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, SE (2009). Yoga ve farkındalık: Eski bir zihin/beden uygulamasının klinik yönleri. Bilişsel ve Davranışsal Uygulama, 16, 59-72.

Smith, JC, Amutio, A., Anderson., JP ve Aria, LA (1996). Gevşeme: Keşfedilmemiş bir dünyanın haritasını çıkarmak. Biyolojik Geribildirim ve Öz Düzenleme, 21, 63-90.

Spence, J. (2021). Travma bilgili yoga: Terapistler için bir araç kutusu. PESI Yayıncılık & Medya.

Zeidan, F., Martucci, KT, Kraft, RA, Gordon, NS, McHaffie, JG, & Coghill, RC (2011). Farkındalık meditasyonu ile ağrı modülasyonunu destekleyen beyin mekanizmaları. Nörobilim Dergisi, 31, 5540-5548.

Machine Translated by Google

8 Kendi Kendine Entegrasyon

Kendini gerçekleştirmeye giden yol, az gelişmiş veya düzensiz bir benlik duygusunun varlığı nda karşı ı r. Sı nı rlı benlik kavramları ve içsel tutarsı zlı klar kendi kendini devam ettirir ve tutarsı zlı kları uzlaş tı rmaya yönelik içgüdüsel girişimler daha fazla kendine yabancı laş maya neden olabilir. İ nsanlar belirli bir öz-hikayeyi sürdürmek için kendilerinin veya deneyimlerinin bazı kı sı mları nı reddedebilir veya değ iş tirebilirler. Bu şekilde, kendini geliş tirmenin yönü gerçek Benlikten ziyade benlik kavramsallaş tı rmaları tarafı ndan belirlendiğ inde, gerçekleş tirme eğ ilimi gerçek gerçekleş tirmeye karşı ı çalı ş an eylemlere yol açabilir. Çakra sistemindeki bozulmuş enerji, kendi içinde tutarsı zlı klar ve esnek olmayan benlik kavramları ile sonuçlanan uyumsuzluk yaratı rken, COACT'ı n enerji dengesini yeniden kurmayı amaçladı ğ ı bir yol, kendini geliş tirme ve kendi kendine bütünleş meyi geliş tirmektir.

Benlik ve Acı

Kronik ağ rı , yalnı zca bireylerin dünyayla nası l etkileş ime girdiğ ini değ il, aynı zamanda benlik duyguları nı nası l anladı kları nı da etkiler. Bireyler, acı ları nı yönetmeye odaklı zihinsel ve davranı ş sal alı ş kanlı klar geliş tirebilir ve kimliklerini acı ları yla bağ lantı lı olarak deneyimleyebilirler. Ağ rı yönetimine büyük miktarda zaman ve enerji ayı rı rlar ve bu alı ş kanlı klar ve ağ rı dan kaçı nma stratejileri zamanla pekiş tirilir. Sonunda, bu alı ş kanlı klar bireyin otomatik tepki örüntüsü haline gelir ve kiş iliğ i olarak yorumlanı r. Bu şekilde, acı deneyimleri benlik kavramları nı tanı mlamaya baş lamı ş tı r. Daha da önemlisi, ağ rı nı n sosyal rollere ve kiş isel kimliğ e müdahalesi, kiş inin kronik ağ rı yla etkili bir şekilde baş a çı kma yeteneğ ini önemli ölçüde etkiler (Harris ve ark., 2003).

Kronik ağ rı hastaları nda kendiyle iliş kili süreçlerin üç kategorisi tanı mlanmı ş tı r: 1) kendini değ erlendirmeye dayalı bir kendilik duygusu ("değ erlendirici"); 2) niteliklere veya kendini tanı mlamalara dayalı bir benlik duygusu ("tanı mlayı cı "); ve 3) diğ er iki kategoriden ("bağ lamsal") ayrı lmı ş bir benlik duygusu. Olumsuz öz değ erlendirmeler özellikle azalan iş levsellik ile bağ lantı lı yken, bağ lamsallaş tı rı lmı ş veya aş kı n bir benlik duygusu geliş miş iş levsellik ile iliş kilidir (Yu ve diğ erleri, 2015).

DOI: 10.4324/9781003251293-9

Machine Translated by Google

Araştırmacılar, kronik ağrının uzlaşılmış bir benlik duygusuna katkıda bulunduğu mekanizmaları anlamak için bir çerçeve olarak kendi kendine çelişki teorisini kullandılar (Kindermans ve diğerleri, 2011). Kişisel farklılıklar, olumsuz duygusal deneyimler ortaya çıkarır ve bireyin mevcut benliği (yani gerçek benliği), olması gerektiğine inandıkları (yani, olması gereken benlik) veya olmak istedikleri kişiden (yani ideal benlik) farklı olarak algılandığında ortaya çıkar. Kronik ağrı bağlamındaki kendi kendine çelişkiler, ağrının varlığına dayalı olarak kendilik hakkında koşullu inançlar olarak ortaya çıkabilir, aynı zamanda kendi kendine acı çekmesi olarak da adlandırılır. Kronik ağrısı olanlar için, kendi kendine tutarsızlıklar, zayıf ağrı ayarı ve daha fazla ağrı müdahalesi, duygusal sıkıntı, ağrıyı kabul etmeme ve psikolojik esneklik ile ilişkilidir (Kwok ve ark., 2016). Ağrıyla ilgili kendi kendine çelişkilerin gücü, bireyin acı deneyimini ve incinen ya da tehlikeye atılan benliğini ne kadar kabul ettiğini tahmin edebilir (Kindermans ve ark., 2011).

Kronik ağrı ve benlik tutarsızlıkları arasındaki ilişkiye kısmen psikolojik esneklik ve kişinin benlik kavramını değişen bağlamlara göre esnek bir şekilde yeniden tanımlama yeteneği aracılık ediyor gibi görünmektedir (Kwok ve ark., 2016). Bu, yeni deneyimlere uyum sağlamak için kişinin benlik duygusunu uyarlanabilir bir şekilde geniş letmesi anlamına gelir. Ağrı veya somatik semptomlar bağlamında, bu, fiziksel bir sınırlamayla kaynaşmadan onu tanımayı içerebilir. Bir kişinin koşmanın acısını şiddetlendirdiğini gözlemine yanıt verebileceği üç yolu düşünün. Bir kişi bu sınırlamaya öfke veya hayal kırıklığıyla tepki verebilir ve acıyı bastırmaya ve koşmaya devam etmeye çalışabilir. Bir diğeri, ağrıları artırmamak için koşmayı veya fiziksel aktiviteyi tamamen bırakabilir. Üçüncü bir seçenek, bu sınırlamayı kabul etmek ve kişinin egzersiz rutinini daha kısa süreler için koşmayı veya yürümeyi denemek için değiştirmek olabilir. İlk iki tepki, bağlanmayı ve esnek olmayı yansıtırken, üçüncü tepki, acıyı kabul etmenin, hedefleri ve beklentileri değiştirmenin ve aynı zamanda değerlere dayalı bir yönde hareket ederken kişinin mevcut deneyimini bütünleştirmek için benliğini geniş letmenin bir örneğidir.

Acı İçinde Kendim ve Acıyı Yaşamak

Somatik sıkıntı bağlamında, acı içindeki kendilik ile acıyı deneyimleyen kendilik arasında bir ayrım vardır. Acı içindeki kendilik, içerik olarak kendiliğin bir örneğidir ve kendi acısının içe geçmesini veya kaynaşmasını temsil eder. Ağrı kişinin referans noktası olduğunda, kişi acısını veya kendini objektif olarak göremez. Ağrıdan kaçınma benzer şekilde kişinin acı deneyimiyle aşırı özdeşleşmesinden ve sonra benliğin bu yönünü reddetmesinden kaynaklanır. Benliğin acı içindeki deneyimiyle, kişinin farkındalığı acıyla ilgili duyumlar, düşünceler ve duygularla dolar. Deneyimleri ayrıca kontrol temelli ağrı yönetimi stratejileri (kaçınma) ve ağrıya dayalı kavramsallaştırılmış bir benlik kavramı ile tüketilir. Birey, acı deneyimini kendi kimliğinde özümsemiştir, öyle ki, acılarına bağlı olmayan bir "ben" yoktur. bu

Machine Translated by Google

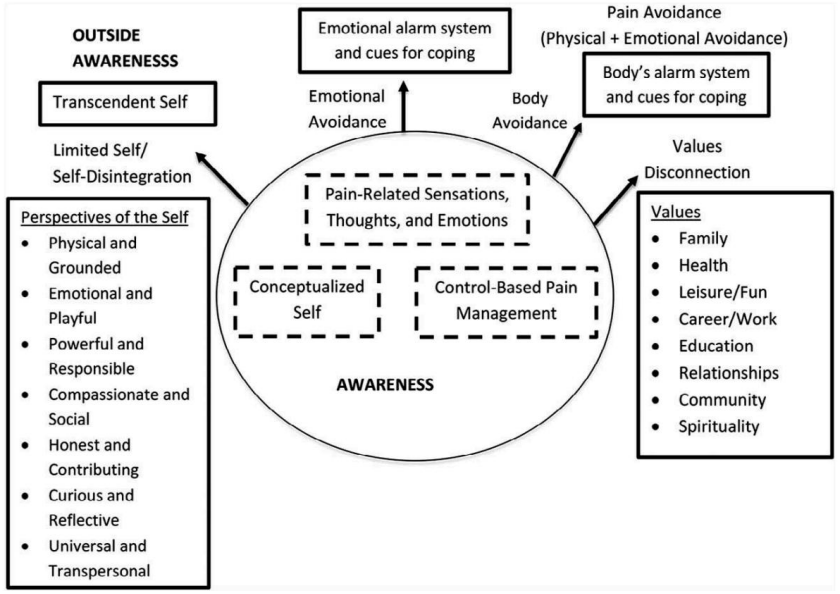
sı nı rlı benlik kavramsallaş tı rması , travmatik veya stresli bir olayla iliş kili duygusal acı dan ve acı verici öz farkı ndalı ktan kaç ı nma arzusuyla da korunur. İ nsanlar, benliğ in acı veren kı smı nı reddettikleri iç in, istikrarlı aş kı n Benlik ile teması ve diğ er benlik perspektiflerini feda ederler. Bunun yerine, acı dan kaç ı nmayı sürdüren kendi hikayelerine tutunurlar.

Son olarak, bireyler acı dan kaç ı nmak iç in eylemlerini sı nı rladı kç a ve gerç ek Benlik ile teması kaybettikç e, merkezi değ erleriyle de teması kaybederler. Ş ekil 8.1. acı içindeki benliğ in farkı ndalı ğ ı nı ve acı nı n kiş inin deneyimini tükettiğ i ve dikte ettiğ i zaman ortaya ç ı kan kiş inin gerç ek Benliğ inden ve değ erlerinden kopuş unu gösterir.

Alternatif, aş kı n Benlik ile teması sürdüren acı yı deneyimleyen benliktir. Bu aç ı dan benlik, içinde acı olan bir kap gibidir. Benlik ve acı deneyimi arası nda net bir ayrı m vardı r ve gözlem yeri uzak ve müstakildir.

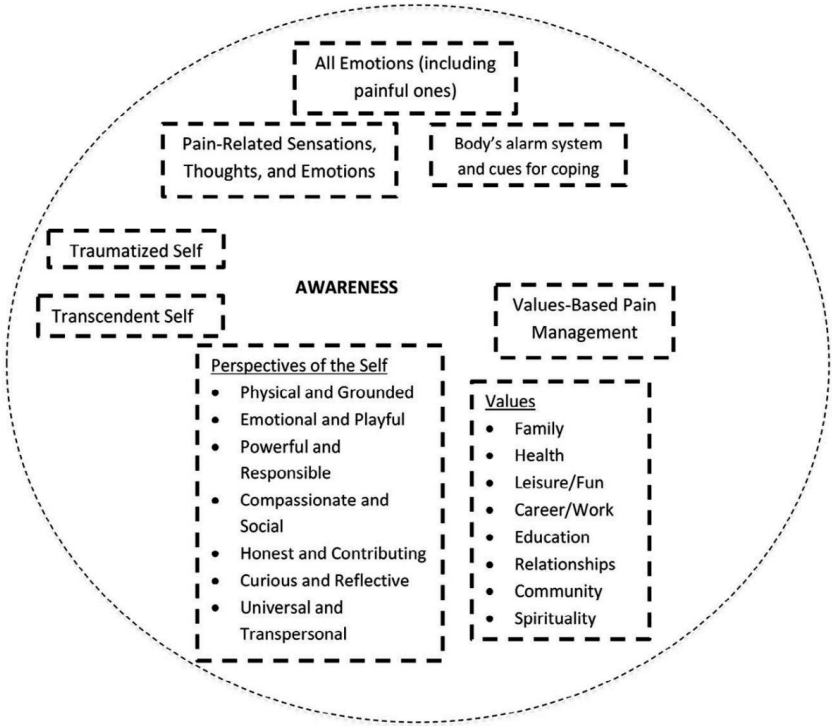
Ş ekil 8.2. beden, benlik ve değ erlerle bağ lantı yı yeniden kurmak iç in kiş inin acı sı nı n ve deneyiminin tüm yönlerini içerecek ş ekilde benliğ in ve farkı ndalı ğ ı n geniş lemesini gösterir. Her ş ey farkı ndalı k ç emberi içindedir ve tüm sı nı rlar aç ı ktı r.

ACT tedavileri, olumlu öz değ erlendirmeleri artı rmayı veya kendi ç eliş kilerini ç özmeyi hedeflemez, bunun yerine kiş inin kendi farkı ndalı ğ ı nı ş efkat ve mesafe ile geniş letmeye odaklanı r (kabul ve ayrı ş ma). Bu farkı ndalı kla insanlar deneyimleriyle mücadeleden kurtulurlar ve dikkatlerini değ erlere dayalı ve etkili eyleme yönlendirmekte özgürdürler (Yu ve diğ erleri, 2015).



Ş ekil 8.1. Acı daki Benlik

Machine Translated by Google



Ş ekil 8.2. Kendi Kendini Deneyimleyen Acı

müdahaleler

Kendi kendine bütünleş meyi teş vik etmek iç in sayı sı z yöntem vardı r, ancak dört temel süreç , katı öz hikayeleri serbest bı rakmak (iç erik olarak kendi), genel bakı ş aç ı sı alma becerilerini geliş tirmek, tüm deneyimlere yer aç mak iç in benliğ i geniş letmeyi (bağ lam olarak kendilik) iç erir.) ve aş kı n Benlik ile temasa geç mek. COACT'de, bağ lam olarak kendilik egzersizleri, her bir ç akra düzeyinde benliğ in esnekliğ ini ve kendini kabul etmeyi artı rmak iç in daha da bağ lamsallaş tı rı lı r.

Kavramsallaş tı rı lmı ş Benliklerden Kurtulma

1 Kendi Öykülerini Gözlemlemek: Farklı benliklerinizden bazı ları na farkı ndalı k kazandı rı n. Kendinizi ç eş itli durumsal bağ lamlarda (örneğ in bir iş görüş mesi sı rası nda, bir partide, bir tarihte, annenizle birlikte) nası l tanı mlayabileceğ inizi hayal edin. Bu benliklerin her biri "gerç ek" olmakla birlikte esnek ve değ iş kendir (iş yerindeki benlik, aile iç indeki benlik, arkadaş larla birlikte benlik, mücadele eden benlik, cömert benlik vb.). Bu anlatı ları n her birine fark etme ve ardı ndan ekleri bı rakma alı ş tı rması yapı n. Hiç bir öz-hikâyenin her bağ lamda nası l doğ ru olmadı ğ ı nı gözlemleyin (Strosahl ve diğ erleri, 2012). Aş kı n benliğ in farkı ndalı ğ ı nı daha da artı rmak iç in, "Kim

Machine Translated by Google

gözlem yapıyor mu?" Bu sabit bakış açısı, deneyimlerin içeriklerinden arındırılmıştır ve kendi hikayelerini onlara karışmadan gözlemleyebilmektedir (Hayes ve diğerleri, 2012).

2Sen Kimsin?: Yogada kişi, basitçe ifade edilen ancak yüklü olan "Ben kimim?" sorusunu tekrar tekrar sorarak kendi benlik kavramını veya "benlik"ini geliştirir. (Rama ve diğerleri, 1976). Bu süreç, tekrar tekrar "Neden?" Sorusunun ACT müdahalesine benzer. hastaların değerlerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktır (Hayes ve ark., 2012). Bir gerekçe veya "neden" sunmaya devam edilebilirse, temel değer henüz belirlenmemiştir. Benzer şekilde, eğer benlik tanımı bir kişilik etiketi, karakter özelliği, sosyal rol vb. gibi dışsal bir bağlılık gösteriyorsa, kişinin gerçek Benliğini yansıtmaz. Amaç, kişinin gerçek Benliğini ortaya çıkarmak için genellikle kişinin dışkişiliğini oluşturan otomatik ve kültürel olarak koşullandırılmış tepkilerin katmanlarını soymaktır. Klinisyen hastaya sorabilir veya hasta kendisine "Sen kimsin?" diye sorabilir. İlk tepkilerin çoğu, bir kendini tanımlama veya öz değerlendirme biçimi olacaktır. Bu yanıt için zihne teşekkür edin ve kişi "Ben benim"e ulaşana kadar tekrar sorun.

3Ben/Ben Değilim: Sahip olduğunuz iki olumlu özelliği veya niteliği ve bir olumsuz özelliği belirleyin. Üçü için de bu özellik her zaman doğru mudur? İstisnalar var mı? Ayrıştırmayı teşvik etmek için, davranışınızın her bir ifadeyi desteklediği ve eylemlerinizin her bir ifadeyle ne zaman çeliştiğine dair belirli örnekleri düşünün. Bu öz-hikayelerin işlevlerini ve doğru olmasalardı ne anlama geleceğini düşünün. Bu hikayeler olmasaydı kim olurdunuz? (Hays, 2019).

Genel Bakış Açısı Alma

Perspektif alma müdahaleleri, esnek düşünmeyi ve farklı bakış açılarını keşfetmeyi destekleyen herhangi bir strateji olabilir. Genel olarak, bu teknikler bireyi bakış açısını kişiler, yer ve zaman arasında değiştirmeye teşvik eder.

1Words of Wisdom: Bir Noel Şarkısı'na aşina mısınız? Scrooge'un Noel'in geçmişi, bugünü ve geleceğinin hayaletleri tarafından ziyaret edildiğini hatırlayabilirsiniz. Geçmişte kendinizin bir versiyonuna benzer şekilde baktığınızı hayal etmenizi istiyorum. Kaç yaşında ziyarete gidiyorsun? Neden o? O yaşta olmakla ilgili ne hatırlıyorsun? O sırada hangi olaylar oluyordu ya da neler yapıyordunuz? O zamanlar hedefleriniz ve hayalleriniz nelerdi? Bu, değerleriniz hakkında ne söylüyor? Bu imajını zihninizde net bir şekilde tutun. Bu yaşta kendinizi gözlemlemek nasıl bir duygu? Şimdi bu geçmiş benliğin şimdi sizinle konuşabileceğini hayal edin. Hayatınızın neye benzediğini ve şu anki eylemlerinizi görebilseler, nasıl hissederlerdi? Bu öz dilek, şu anki eylemlerinizden hangisinin farklı olmasını isterdi? Hangisi için heyecanlanacaklardı? Bu, değerleriniz hakkında ne söylüyor?

Machine Translated by Google

Alternatif olarak, geleceğe sürüklendiğinizi hayal edin.
Mevcut yörüngenize devam ettiğinizi varsayarsak, gelecekteki benliğiniz nasıl olacak? Onlar ne yapıyor? Onlar için önemli olan nedir?
Bu gelecekteki benliğiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Olmak istediğin kişi mi? Değilse, yolunuzu değiştirmek için şimdi neyi farklı yapabilirdiniz?
Şimdiki halinize bu perspektiften bakmak nasıl bir duygu? Gelecekteki benliğiniz, mevcut durumunuzdan öğreneceğiniz bir şey olduğunu söyler mi?
Mevcut eylemleriniz için ne gibi rehberlik sunabilirler? Şu anki eylemlerinizden hangisini yaptığınızdan memnun ya da minnettar olacaklar? Hangi eylemleri değiştirmenizi önerebilirler? Bu, değerleriniz hakkında ne söylüyor? (Hayes, 2019; Strosahl ve diğerleri, 2012).

2Başkasının Perspektifini Benimseme: Zihinsel olarak kendinizi başka birinin yerine koyarak farklı bir bakış açısı denemeyi deneyin.
Farkındalığınızı başka birinin gözlerinin arkasına yerleştirmeye çalışın ve dünyayı onlar gibi görün. Tanıdığınız biri veya hayali biri olabilir. aklında biri var mı Bana bu kişiden bahset. Onlar kim? Onlar için önemli olan nedir? Amaçları nedir? Zorlukları nelerdir? Hangi düşünceler, duygular, duyumlar veya anılar, değerlerinin peşinden gitmelerine yardımcı olabilir veya onları incitebilir? Başkaları yla nasıl etkileşime giriyorlar? Bu kişi olmak nasıl bir duygu? Bu bakış açısıyla ilgili neyi seviyorsun veya sevmiyorsun?

3Bir Arkadaşla Konuşmak: Şu anda sizinle aynı deneyimleri yaşayan bir arkadaşınızla konuştuğunuzu hayal edin. Durumları nı duyduğunuzda ne hissederdiniz? Onlara ne söylemek istersin? Onlar için ne istersin? Onlara karşı ne hissedersin?

4Film/Kitap Metaforu: Hayatınızın hikayesini bir kitap ya da film olarak hayal etmeye çalışın. Şu anda hangi bölümde veya sahnedeyiz? Bu bölümün veya sahnenin adı ne olabilir? Seyirci olarak bu noktada karakteriniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Karakterin bundan sonra ne yapmasını umarsınız? Karakterin hikayenin bu bölümünden ne öğrenmesini istiyorsunuz? Hayatınızın sadece bu bölümden daha fazlası olduğunu unutmayın. Önceki bölümleri hatırlayın ve hikayenin nasıl geliştiğini veya değiştiğini düşünün (Rewriting Your Story, Hayes, 2019).

5Türü Değiştirmek: Bu hikaye ne tür bir kitap/film? Türünüzün sınırlandırıcılarını z? Bu hikayeyi farklı bir türün bakış açısından nasıl anlatabilirsin?

6 Hayatın Bölümleri: Hayat hikayenizin bölümlerinin temalara göre sınırlandırıldığını hayal edin. Bazı bölümler "En Sevilen Günler", "Hedefler ve Hayaller", "Acı ve Kalp Kırıkları" veya "Büyüyen Acılar" olabilir. Kitabın sırayla okumayabilirsiniz, ancak bölümler arasında ileri geri gezinebilirsiniz. Bir olay meydana geldiğinde, bu deneyimin kitabınızda hangi bölüme girebileceğini düşünün. Umut, tüm bölümleri onurlandırmak ve her deneyime yer açmaktır.

7Bu Ne Olabilir?: Bu alıştırma, düşünce esnekliğini artırarak işlevsel sabitliği azaltmaya yardımcı olur (Hayes, 2019). Herhangi birini seçerek başlayın

Machine Translated by Google

odadaki nesne. Şimdi o nesneyi kullanmayı hayal edebileceğiniz tüm farklı yolları düşünün. Zihninizin aptalca, belirsiz ve hatta tuhaf olası lıklar bulması na izin verin. Her şey olur. Bir liste yapabilir veya size geldikleri anda söyleyebilirsiniz. Geri durmamaya çalışın. En az on farklı fikir bulabilecek misiniz bir bakın.

Bu egzersiz somatik semptomlara uygulanabilir. Örnek olarak, bir hastanın alt karın bölgesinde hafif bir ağrı ve gelip giden hafif bir mide bulantısı olduğunu varsayalım. Hastaya "Bu ne olabilir?" diye sorun. Belki hasta çok fazla yemiş tir veya vücudunun sindirmekte güçlük çektiği bir şey vardır. Kişinin zihni, apandisit veya divertikülit gibi daha ciddi tıbbi durumları bile düşünebilir, ama başka ne olabilir? Belki hasta iş yerinde yaklaşan bir sunum için endişelidir, çocuğunun doğum günü partisini planlamak ya da vefat eden en sevdiği teyzesini hatırlamak konusunda streslidir. Ayrıca mideleri aslında küçük bir okyanus olabilir ve dalgalar rahatsızlığa neden olabilir mi? Belki bir şekilde karınları Silly Putty ile dolmuş tur? Hayal edebileceğiniz en saçma açıklamayı düşünmeye çalışın. Yine amaç, esnekliği artırmak ve geniş leyen bakış açıları uygulamaktır. Bazı hastalar, ciddi tıbbi durumlar gibi kaygıyı artıran fikirler sağlayabilir. Bu alıştırmanın amacı, basitçe, mümkün olduğu kadar çok olası lık yaratmaktır. Hastanın bu fikirleri sunması na izin verin ve ardından ek saçma cevaplar veya zıt uçlar bulması na yardımcı olun.

8 Satranç Tahtası Metaforu: Kendinizi büyük bir satranç tahtası nın üzerinde durduğunuzu hayal edin. Devasa yükselen parçalarla stadyum büyüklüğünde düşünün. Harry Potter filmlerine aşinaysanız, Büyücü Taşı 'ndaki karakterlerin büyük satranç taşları nı sürdüğü satranç sahnesini düşünün. Tahtadaki parçalar düşüncelerinizi, duyguları nı zı ve hislerinizi temsil eder. Tahtanın bir tarafındaki taşları "iyi", diğer tarafındaki taşları "kötü" olarak etiketleyebilir ve oyun oynandıkça bir tarafın kazanacağını varsayabilirsiniz. "İyi" bir oyun parçası seçiyorsunuz, gemiye tırmanıyorsunuz ve kendinizi savaşa hazırlıyorsunuz. Bu açıdan bakıldığında, zihninizin içeriği sizden çok daha büyük görünüyor ve kendinizin parçaları yla savaşıyorsunuz. Her iki taraf da sırayla bir hamle yapar. Ancak ne kadar çok savaşır ve oyunu oynarsanız, oyun o kadar zorlaşır. Aniden sonsuz sayıda parça olduğunu fark ediyorsunuz, bu yüzden oyundan birkaç "kötü" parça çıkarmayı başarsanız bile, sadece yenileri yerlerini alıyor. Bu açıdan kendinizi çaresiz, bitkin ve nihai yenilgiden emin hissedersiniz. Ya satranç tahtası nda parçayla birlikte olmasaydınız? Başka bir bakış açısı var mı? Bazı hastalar, oyunculardan biri oldukları fikrine sahip olabilir, ancak oyuncu, oyunun sonucuna yatırım yapmaya devam eder. Ancak tahta kimin kazandığına veya kaybettiğine bağlı değildir, sadece alanı tutar. Aynı metafor, hastanın top veya oyunculardan ziyade saha/saha bakış açısını almaya teşvik edildiği çeşitli spor dalları na uygulanabilir (Hayes ve ark., 2012).

Machine Translated by Google

Benliği Bağlamsallaştırma/Genişletme

Her çakradaki enerji bozulması, benliğin belirli bakış açılarıyla teması n kaybolması na katkı da bulunur. Bu benlikleri bütünleştirmek veya yeniden bütünleştirmek için, bireyler bu benlik perspektiflerini bilinçli olarak benimsemeyi deneyebilirler. Süreç, empati ve şefkat inşa etmek için başka birinin bakış açısını hayal etmeye benzer. Bununla birlikte, kişinin farkındalığını başka bir kişinin gözlerinin arkasına yerleştirmek yerine, farkındalığı benliğin kaybolmuş, reddedilmiş veya gelişmemiş bir parçasına yerleştirirler. Her çakra aynı zamanda kabul edilmesi ve benliğe entegre edilmesi gereken belirli bir duygusal deneyimi de yönetir. Her bir çakrayla ilişkili öz bakış açılarını n ve duygusal deneyimlerin bir özeti için Tablo 8.1'e bakın. Kendi Kendine Bütünleşme Anahattı (Ek I), hastaların kendi hikayelerinin bırakmak istedikleri yönlerini, kendiliklerinin temas kurmak ve farkındalık haline getirmek istedikleri kısımlarını ve arzu ettikleri şeyle bağlantı kurmak için yapacakları belirli eylemleri netleştirmelerine yardımcı olabilir. öz bakış açısı.

Kök (Fiziksel ve Topraklanmış Benlik): Benliği kök çakraya dahil etmek, beden ve hareketle bağlantı kurmayı içerir; aynı zamanda bir istikrar duygusu oluşturmak ve korkuya yer açmak için farkındalığı burada ve şimdi topraklamanın yanısıra.

1Güçlü Beden: Farkındalığını zı mevcut fiziksel duyuları nı za getirin. Fiziksel benlikle iletişimi kolaylaştırmak için somatik farkındalık tekniklerini (dikkat, yoga, kas gevşetme, derin nefes alma) kullanabilirsiniz. Bedeninizin duyumlarını gözlemledikçe, zihninizde hangi düşünceler veya duygular belirir? Zihniniz bedeni nasıl görüyor? Zihin, acı çektiği için bedeni eleştirir mi? Zihin bu duyumlar için bedene sinirleniyor veya üzülüyor mu? Zihin, bedeni sorunlara neden olarak mı görüyor? Şimdi, bedeninizi zihnin perspektifinden gözlemlemek yerine, farkındalığını zı gerçekten bedeninize aktarın. Bedeninizin kişileştirildiğini, şimdi düşünce ve duygularla ayrı bir varlık olduğunu hayal edebilirsiniz. Beden, zihnin eleştirilerine ve "kötü adam" gibi davranılmasına nasıl yanıt verebilir? Zayıf ve sorunlu biri olarak görülmek nasıl bir duygu? Beden, zihnin neyi bilmesini istiyor? Vücudun ifadesini şefkatle dinleyin. Ne kadar acıyor? Neye ihtiyacı var?

Tablo 8.1 Çakralar ve Benlik Perspektifleri

	Kök	sakral	Solar Pleksus	Kalp	Boğaz	Kaş
öz Perspektif Duygusal Deneyim	Fiziksel & topraklanmış Korku	Duygusal & Oyuncu Suç/ Suçlamak	Güçlü & Sorumlu Utanç/ Kızgınlık	şefkatli & Sosyal Kıskançlık/ Kızgınlık ve Keder	Açık sözlü & Katkı Şüphe/ yargı	Meraklı & yansıtıcı Depresyon/ Çaresizlik

Machine Translated by Google

Vücut ne ile iletişim kurmaya çalışıyor? Bedenin zihinle konuşabildiğini hayal edin. Şöyle bir şey söyleyebilir, "Canın yandığını biliyorum. Ben de canım yanıyor" veya "Şu anda çok şey taşıyorum ve yardımına ihtiyacım var." Vücudun mücadelesini ve ihtiyaçlarını dinleyin. Bedeni problemin bir parçası veya düşmanı olarak görmek yerine, bedeninizi ekibinizin bir üyesi olarak görmeye çalışın. Yardım isterken vücudun gücünü duyun.

2Vücuda Teşekkür Edin: Vücudunuzun sizin için yaptığı her şey için minnettarlığınızı ifade etmek için bir dakikanızı ayırın. Vücudunuz şu anda yanınızdaymış gibi hissetmeyebilir, ancak bunun üzerine düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Vücudunuzun şükrettiğiniz bazı eylemleri nelerdir?
Ne doğru gidiyor? Vücudunuz şu anda sizin için ne yapıyor? Aldığınız her nefes için bedeninize teşekkür edin. Farkındalığınızı tüm duyuları nıza getirin ve bu deneyim için bedeninize teşekkür edin. Gününüzü geçirdiğinizi hayal edin ve gerçekleştirmenize izin verdiği her eylem için vücuda teşekkür edin. Vücutta hayat veren ve dünyada hareket etmenize izin veren tüm organlar, kaslar ve sistemler için şükran ve takdir edin.

3Korkunuzla Yüzleşmek: Gerçekten korkmuş veya korkmuş hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Bu, yakın tarihli bir olay veya geçmişinizden gelen bir deneyim olabilir. Bu korku nasıl hissettirdi? Bedeninizde ve zihninizde neler olduğunu anlatın. Kendini o anda hayal edebiliyor musun? Şimdi bu korkunun perspektifini alıp alamayacağınıza bakın. Korkunuz ne yapmaya çalışıyordu? (örneğin, sizi koruyun). Bu, değerleriniz hakkında ne söylüyor? Farkındalığınızı korku yaşayan benliğinize getirirken, "Bu benliğin neye ihtiyacı var?" diye sorun. Korku, güvenlik veya güvenlik eksikliği hissetmekten kaynaklanır. Korkuyu deneyimleyen benlik, kendini güvende hissetmek için neye ihtiyaç duyar? Bu karşılanmayan ihtiyaçla ilişkili ihtiyacı ve incinmeyi kabul edin.

4Inner Safe Space: Kendinizi güvende hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın. Neredeydin? Kiminleydin? Koşullar neydi? Aklına hiçbir hatıra gelmiyorsa, bir filmde veya kitapta sevdiğiniz bir yeri, hatta kendi hayal gücünüzdeki bir yeri düşünün. Kendinizi özgür hissedeceğiniz, keşfetmek için kendinizi güvende hissedeceğiniz ve dinlenecek kadar rahat hissedeceğiniz bir yer düşünün. Burası nasıl görünebilir? Bu seni nasıl hissettiriyor? Bu güvenlik hissini yukarı çekin ve onu vücudunuzun neresinde hissettiğinize dikkat edin.

Herhangi bir sıcaklık veya gevşeme fark ediyor musunuz? Detay ekleyerek bu hafızayı daha canlı hale getirin. Kendinizi bu güvenli ve topraklanmış yere tamamen bırakın.

5Buraya Aitsiniz: Bir korku hissi uyandırın. Korku deneyiminizin farkındalığınızı girmesine izin verin. Bu korkuyu bedeninizde nerede hissettiğinize dikkat edin. Nefesinizdeki veya kalp atışınızdaki herhangi bir kas gerginliğine veya değişikliğine dikkat edin. Birkaç nefes alın ve bu hissi tutmaya devam edin. Farkındalığınızı korkuyu davet etmek nasıl bir duygu? Herhangi bir gerginlik fark ettiğinizde v

Machine Translated by Google

kaygı ortaya çı kar, bu hisleri gözlemler ve hoş karş ı lar. Herhangi bir endiş eli düş ünceyi nezaketle karş ı layı n. Her düş ünce, duygu, hafı za ve duyum iç in "burada olabilirsin" demeyi deneyin. Bu nası l hissettiriyor? Bu rahatsa, her endiş eli düş ünce veya duyuma "buraya hoş geldiniz" demeyi deneyebilirsiniz. Daha da ileri giderek "buraya aitsin" demeyi dene. Korkunuza tahammül etmekten, onu kabul etmeye ve hatta onu kucaklamaya geç erken her adı mı n nası l hissettirdiğ ine dikkat edin. Bu farklı deneyleri denerken korkunuza ne olduğ una dikkat edin.

Sakral (Duygusal ve Eğ lenceli): Sakral çakrada benlikle bağ lantı kurmak, kontrol arayı ş ı ndan vazgeç meyi ve dünyayı eğ lenceli bir heyecanla keş fetmeyi iç erir. Benliğ in bu yönü aynı zamanda duygusal kabule ve suç luluk ve suç lama duyguları nı n bütünleş mesine ihtiyaç duyar.

1 Kendinize Gülün: Aptal olmak ve gülmek, esneklik oluş turmaya ve katı kiş isel hikayelerden kurtulmaya yardı mcı olur. En sevdiğ iniz komedi filmlerinden bazı ları nı düş ünün. Mizahı n bir dizi felaketten ve planları n bir araya gelmemesinden kaynaklandı ğ ı birkaç komediyi muhtemelen hatı rlarsı nı z. Seyirci olarak, karakterlerin bu saç ma durumlarda (örneğ in, Anne Babalarla Tanı ş ı n, Nedimeler, Akş amdan Kalma) mücadelesini izlerken gülüyoruz. Ş imdi kendi hayatı nı zda kaotik ve stresli hissettiğ iniz bir zamanı düş ünün. Birbiri ardı na olaylar planlandı ğ ı gibi gitmemiş veya beklentilerinizi karş ı lamamı ş gibi hissettiğ inizde. Kontrolü geri kazanmaya çalı ş tı nı z mı , sadece ne kadar ç ok denerseniz o kadar ç ok karı ş ı klı k yaratı ldı ğ ı nı mı gördünüz? Bu olayları bir film gibi izlediğ inizi hayal edin.

Kendi eylemlerinizi gözlemlemek ve mizahı bulmak iç in bir dakikanı zı ayı rı n. Kontrol edilemez olanı kontrol etme giriş imlerinize ve hayatı bu kadar öngörülemez kı lan tuhaf ironilere ve tesadüflere gülün.

2 Haydi Oynayalı m: Stres zamanları nda insanlar genellikle sorunu kontrol etmeye ve yönetmeye aş ı rı derecede odaklanı rlar. Eğ lenmek ve oyun oynamak iç in fı rsatlar genellikle soruna odaklanmak iç in vazgeç ilir. Kendinizi bir ç ocuk olarak hayal edin veya tanı dı ğ ı nı z bir ç ocuğ u düş ünün ve bu ç ocuğ un nası l oynadı ğ ı na dikkat edin. Bu neye benziyor? Bir ç ocuk dünyayı nası l deneyimler? Onları n gözünden bakı n ve o macera ve heyecan duygusunu hissedin. Sı radan bir ş eyin oyuna dönüş türüldüğ ü bir zamanı hatı rlı yor musunuz?

Belki bir kale inş a etmek iç in kutuları kullandı nı z ya da ev iş lerinizi bir yarı ş a dönüş türdünüz. Kendinizi oyuna kaptı rmak nası l bir duyguydu? Ş imdi bu ç ocuğ un size yaklaş tı ğ ı nı ve "Benimle oynar mı sı n?" Diye sorduğ unu hayal edin. Bu nası l hissettiriyor? Ne demek istiyorsun? Ç ocuğ a ç ok meş gul olduğ unuzu veya yapacak daha önemli iş lerinizin olduğ unu mu söylüyorsunuz? Bu ç ocuğ u nası l hissettirirdi? Evet demek nası l olurdu?

3Duyguları Kucaklamak: Kendinizi krallı ğ ı korumaya yeminli bir ş övalye olarak hayal edin. Ş u anda duyguları nı z istila etmeye çalı ş an canavarca yaratı klar gibi hissediyor ve savaş malı sı nı z. Birer birer onları yere serersiniz ya da bağ lamayı baş arı rsı nı z, ama sonra yeni bir yönden bir diğ eri gelir.

Machine Translated by Google

Bu zihinsel ve fiziksel yorgunluk hissi ile oturmanı za izin verin.
Dövüş üyorsun ve dövüş üyorsun, ama her zaman sana doğ ru gelen baş ka bir canavar görülebilir. Şimdi bu "canavarları n" aslı nda size yardı m etmeye çalı ş tı ğ ı nı hayal edin. Onlar krallı ğ ı n dört bir yanı ndan gelen habercilerdir ve size önemli bilgiler sağ lamaya çalı ş ı rlar. Bu farkı ndalı k size nası l hissettiriyor? Bu yaratı klara nası l farklı yaklaş mak isteyebilirsiniz? Onlarla nası l iletiş im kurmaya çalı ş abilirsiniz?

4Room for Regret: Hiç kimse her zaman değ erlerine göre hareket etmez. Kendinizi suçlu hissettiğ iniz bazı seçimleri veya deneyimleri düş ünün. Bunu yaparken suçluluk, piş manlı k, incinme ve diğ er iliş kili duyguları nı za yer aç ı n. Bu acı verici duyguları kabul ederek, bu duygulara sahip olmanı n normal olduğ unu kabul ederek tutabilecek misiniz bir bakı n. Şimdi suçluluk duyguları nı zı n değ erleriniz hakkı nda ne söylediğ ini düş ünün. Bu acı yı hissetmene neden olan umursadı ğ ı n ş ey nedir? Sizin iç in neyin önemli olduğ u hakkı nda ne öğ renebilirsiniz? Şimdi o zamanlar olduğ un kiş iyi hatı rlayabiliyor musun bir bak. Farkı ndalı ğ ı nı zı , bu seçimleri yapan veya bu deneyimleri yaş ayanları n gözlerinin arkası na yerleş tirin. O sı rada zihninizde hangi düşünceler veya duygular vardı ? Bu deneyimlerin bağ lamı neydi? Piş man olduğ unuz seçimleri yapan kendinize baktı ğ ı nı zı hayal edin. Bu kiş i yaralı mı , hasta mı , yorgun mu ya da kendine bakmakta zorlanı yor mu? Bu bağ lamda seçimleri "anlamlı " olabilir mi?
Geçmiş teki benliğ inizin o sı rada sahip olduğ u kaynaklar ve bilgilerle elinden gelenin en iyisini yapmı ş olması mümkün mü? Kendinize "Keş ke bu olmasaydı ve olmuş olsa da sorun değ il" veya "Farklı bir seçim yapmak isterdim ve elimden gelenin en iyisini yaptı m" gibi bir ş ey söyleyebilirsiniz. Kabul ederek suçluluğ unu tutabilirsin ya da suçluluğ unu serbest bı rakabilirsin.

5 Hizalamalar: Aklı nı za büyük disiplin gösteren ve salı vermekte zorlanan biri veya bir karakter geliyor mu? (örneğ in, Kaptan Amerika, Süpermen, Spock). Sence dünyayı bu ş ekilde deneyimlemek nası l bir ş ey? Faydaları ve zorlukları nelerdir? Şimdi kaygı sı z, zevk arayan ve/veya baş kaları nı n kuralları na isyan etme eğ iliminde olan bir karakter düş ünün (örneğ in, James Kirk, Iron Man, Indiana Jones). Bu nası l bir deneyim? Faydaları ve zorlukları nelerdir? Kendini daha çok hangisi olarak görüyorsun? Hangisi daha çok olmak isterdin? Neden? Niye?

Solar Pleksus (Güçlü ve Sorumlu): Solar pleksus, kiş inin irade gücünü ve kiş isel gücünü elinde tutar. Bu benlikle bağ lantı kurmak, utanç ve öfke duyguları na yer aç mak iç in yararsı z düş üncelerden kurtulurken kiş inin özerkliğ ini onurlandı rmayı içerir.

1Captain Response-Able: Stres ve acı deneyimleri, bireylerin kontrolleri dı ş ı ndaki koş ullar karş ı sı nda kendilerini güç süz hissetmelerine neden olabilir. Kendinizi bir süper kahraman olarak hayal edin. Hangi niteliklere sahipsiniz? Bu nası l hissettiriyor? Bir zorlukla karş ı laş tı ğ ı nı zda ne yaparsı nı z? harekete geçer misin Tereddüt ederseniz veya hiç bir ş ey yapmazsanı z ne olabilir?

Machine Translated by Google

Durum vahim olsa ve saat ilerlese bile, bir süper kahraman her zaman yanıt vermenin bir yolunu bulur. Sonuç her zaman ideal değildir.
Binalar yıkılabilir ve hatta hayatlar kaybedilebilir. Ama mesele şu ki, her zaman bir şeyler yaparlar. Umutsuz durumlarda bile olumlu bir etki yaratmak için ellerinden geleni yaparlar. Aynı yeteneğe sahipsiniz. Bağlam ne olursa olsun, her zaman yapabileceğiniz bir şey vardır. Size bu süper gücü hatırlatan zihinsel bir görüntü veya fiziksel bir poz ortaya çıkarabilirsiniz. Örneğin, bu öz bakış açısına farkındalık getirmeyi kolaylaştırmak için bir Süpermen pozunda elleriniz kalçalarınızda uzun durabilirsiniz. Ayrıca süper kahraman pelerininizi veya maskenizi takmayı da düşünebilirsiniz. Kendinizi güçsüz hissetmeye başladığınız anlarda, bu süper kahraman benliği olduğunuzu ve harekete geçmeye hazırlandığınızı hayal edin.

2Sadece Yardım Etmeye Çalışıyorum: Zihin doğal ve uzman bir problem çözücüdür, ancak bu bazen ters tepebilir. Akıl, problem olmadığında bile problem çözme stratejileriyle meşgul olacaktır. Zihin, sırf onları çözebilmek için problemler arayacaktır! Zihin, Benliğin "çözülmesi" gereken bir problem olduğunu düşünmeye bile başlayabilir. Bu hiç yardımcı olmuyor, ama zihin işini yapıyor. Hiç ihtiyacı olmayan veya yardım istemeyen birine yardım etmeye çalıştınız mı? Belki de sadece kapatılmak, gitmesini söylemek, hatta agresif bir şekilde azarlanmak için bir öneride bulundunuz. Bu nasıl hissettirdi? Sadece yardım etmeye çalışıyordun, değil mi? Alternatif olarak, hiç iyi niyetli birinden korkunç tavsiyeler aldınız mı? Bu kişinin görevi daha da zorlaştıracağını bildiğiniz halde size yardım etmeyi teklif eden oldu mu? Nasıl cevap verdin? Zihin yararsız düşünceler sunduğunda, bakış açısı alma becerileri, zihnin sadece işini yaptığını hatırlamamıza yardımcı olabilir. Yardımcı olmaya çalıştığın için o zihne teşekkür et ve bu düşünceyi bırak. Zihnin içten yardım etme çabalarını takdir edebilir ve ayrıca tavsiyesini kabul etmeyebiliriz.

3Karakterinizi Seçin: Bir video oyununda olduğu gibi yaşam için kendi karakterinizi yaratabileceğinizi hayal edin. Hangi niteliklere sahip olmalarını isterdiniz? Başkalarıyla nasıl etkileşime girmelerini istersiniz? Onları ne yönlendirirdi? Hangi hedefleri takip edeceklerdi? Şimdi bu kişiliği gerçekten üstlenmenin, bu karakter olarak yaşam boyunca yürümenin nasıl bir his olduğunu hayal edin.
Yapabilirsiniz! Tıpkı bir video oyununda olduğu gibi, karşılaştığınız bağlamı veya durumları her zaman seçemezsiniz, ancak her zaman nasıl tepki vereceğinizi seçebilirsiniz.

4Facing the Bully: Zorbalığa uğrayan biri hakkında ne hissedebilirsiniz? Bazen aklımız bir zorba gibidir. Bize kendimizi kötü hissettiren veya utandıran özeleştirel düşünceler verir. Zihnin zorba olduğuna tanık olan bir seyirci olduğunuzu hayal edin. Zorbalık düşünceleriyle tartışabilirsiniz, ancak onlar yalnızca karşı çıkıp daha yüksek sesle tartışırlardı. Ayrıştırma, zorbalık yapan zihnin yorumlarını anlamsız bularak reddetmeye yardımcı olur. Zorbanın sözlerine kulak asmayarak zorbanın gücünü geri alırsınız (Strosahl ve diğerleri, 2012). Şimdi, zorbalığa uğrayan kişi hakkında ne hissediyorsunuz? Zihin tarafından zorbalığa uğrayan benliğe nasıl destek veya rahatlık sunabilirsiniz?

Machine Translated by Google

5Öfke Kalkanı : Öfke, güçlü hissetme veya üzüntü ya da incinme gibi daha hassas duyguları örtbas etme arzusuyla tetiklenen ikincil bir duygudur. Durumlar bizi küçük veya tehdit altı nda hissettirdiğ inde, öfke güçlü ve yetenekli hissetmemize yardı mcı olur. Öfkeli hissettiğ iniz bir zamanı hatı rlayı n. Öfkeniz sizi veya sevdiğ iniz birini korumaya mı çalı ş ı yordu? Öfkeniz hakları nı zı mı koruyordu yoksa önemsediğ iniz baş ka bir ş ey mi? Öfkeniz değ erleriniz hakkı nda ne söylüyor? Öfkeli olduğ unuz bir zamanı düş ünün ve bu deneyimin bedeninizi ve farkı ndalı ğ ı nı zı doldurması na izin verin.
Bu öfkeyi nerede hissediyorsun? Bedeninizde bu hisleri fark ettiğ inizde, etrafı nı zda bir kalkan oluş turan öfke hissini hayal edin. Bir kalkan olarak, öfkeniz saldı rgan değ il, savunma amaç lı eylemler içindir. Bu kalkanı n sizi neyden koruduğ una dikkat edin. Bu koruma için minnettarlı ğ ı nı zı ifade edin. O zaman bu kalkanı n sizi herhangi bir ş eyden ayı rı p ayı rmadı ğ ı na dikkat edin. Bu kalkan aynı zamanda olumlu bir ş eyin size yakı n olması nı engelliyor mu? Bu kalkanı ne zaman indireceğ ini nereden bileceksin?

Kalp (Ş efkatli ve Sosyal): Benliğ i kalp çakrası na entegre etmek, kendisi ve baş kaları için ş efkat ve empatiyi teş vik eder, ayrı ca kı skançlı k, kı rgı nlı k ve keder duyguları nı kabul ederdi.

1Kalpten Kalbe: Travma ve stres deneyimleri, kalbi kendini korumaya kapatan duygusal acı ya neden olabilir. Baş kaları ndan duygusal olarak kopukluk, bağ lantı özlemi ve kiş inin kendi baş ı na daha iyi olduğ una dair inançlarla ilgili içsel çatı ş malara yol açar. İ liş kileri kapatmak aynı zamanda bireyin sağ lı klı iliş kiler ve olumlu bağ lantı lar kurmayı ve sürdürmeyi öğ renmek için düzeltici deneyimler fı rsatı na sahip olmadı ğ ı anlamı na gelir. Kalbinize farkı ndalı k getirmek için birkaç dakikanı zı ayı rı n. Kalbinizin ritmine ve nefesinizin hı zı na dikkat edin. Her nefes alı ş ı nı zda, kalbinizin hafifçe geniş lediğ ini hayal edin (Dr. Seuss'un How the Grinch Stole Christmas'taki Grinch gibi). Kalbinizdeki enerjinin yumuş adı ğ ı nı ve rahatladı ğ ı nı hissedin. Kalbinizi nazikçe bir sohbete davet edin.
Kalbinizin bir süredir konuş madı ğ ı nı z eski bir arkadaş olduğ unu hayal edin. Son bağ lantı nı zdan bu yana hayatları nda çok ş ey oldu. Kalbin katlandı ğ ı acı ya tanı k olun ve doğ rulama sunun. "Yaş adı ğ ı nı z her ş eyi görüyorum" veya "İ nsanları n neden çok yakı nlaş ması na izin vermediğ inizi anlı yorum" gibi bir ş ey söyleyebilirsiniz. Kalbi, hissettiklerini paylaş maya davet edin. Merhametle dinleyin.

2Puppy Love: Bir köpek nası l sever? Onları n sevgisi kazanı lmak zorunda mı ? Aş kları nı n kuralları var mı ? Aş kları gelip gidiyor mu? Bir köpek tarafı ndan sevilmek nası l bir duygu? Bir köpek, koş ulsuz sevginin ve anda tam olarak mevcut olmanı n harika bir örneğ idir. Bir köpeğ in bu bakı ş açı sı nı alı p alamayacağ ı nı za bakı n. Kendine bir köpeğ in gözünden bak. Sadece sen olduğ un için o hazzı ve coş kuyu yaş amaya çalı ş . Bu aş kı kendine nası l saklayabileceğ ini düş ünüyorsun? Kendine bu sevgiyi nası l gösterebilirsin?

Machine Translated by Google

3Daha Büyük mü, Acı mı ? Küskünlük duyguları kalbe zehir gibidir ve kı skançlı k, bir bireyi nası l tüketebileceğ inden dolayı genellikle "yeş il gözlü canavar" olarak adlandı rı lı r. Kı skanç hissettiğ in bir zamanı hatı rlı yor musun? Neden kı skandı n? İ stediğ iniz veya ihtiyaç duyduğ unuz bir ş ey var mı ydı ? Baş ka birinin sahip olduğ u bir ş ey miydi? Bu duygular ortaya çı ktı ğ ı nda, önce onları gözlemleyin ve kabul edin. Bu hissin vücudunuzda nası l ortaya çı ktı ğ ı na ve hangi ihtiyacı n eksik olduğ una dikkat edin. İ htiyacı n olan bir ş eyi kaç ı rdı ğ ı n için mi üzülüyorsun yoksa birinin hak etmediğ ini düş ündüğ ün bir ş eye sahip olduğ u için mi üzülüyorsun? Bu kı skançlı ğ ı n sizi nası l etkilediğ ini fark etmek için bir dakikanı zı ayı rı n. Vücudunda nası l hissediyor? İ liş kilerinizi nası l etkiledi? Deneyiminizi nası l tüketiyor? Bu duyguyu serbest bı rakmak nası l olurdu? Sonra kendinize sorun, "Daha büyük mü olmak istiyorum yoksa acı mı ?" Kı rgı nlı ğ ı nı zı taş ı ma veya Benliğ inizi geniş letme ve bu deneyime daha büyük bir ş efkatle yer açma seçeneğ iniz var.

4 Herkese Yeter: Çoğ u zaman sahte bir kı tlı k duygusundan dolayı kı skançlı k ve kı rgı nlı k yaş arı z. Sı nı rlı bir bakı ş açı sı yla, bir baş kası nı n kazancı nı n bizim kaybı mı z olduğ una inanı yoruz. Farkı ndalı ğ ı nı zı geniş letmek için bir masada oturduğ unuzu ve birinin size bir tabak yemek getirdiğ ini hayal edin. Çok acı ktı nı z ama tabağ ı nı zda çok az yiyecek var. Mümkün olduğ u kadar uzun sürmesini umarak yavaş yavaş yemeye baş larsı nı z. Sonra biri kendi tabağ ı yla gelir ve yanı nı za oturur. Onları n tabağ ı nda sizinkinden daha fazla yemek olduğ unu hemen fark ediyorsunuz. Sinirlisin, ama bı rakmaya çalı ş . Sonra baş ka biri gelir ve diğ er tarafı nı za oturur. Tabakları dolup taş ı yor. Aldatı lmı ş hissediyorsun. Sizinle dostça sohbet etmeye çalı ş ı rlar, ancak açlı ğ ı nı z ve hayal kı rı klı ğ ı nı z nedeniyle dikkatiniz çok dağ ı lı r. Nası l daha fazlası nı aldı lar? Tabağ ı nı za bakmak sadece kı rgı nlı ğ ı nı zı arttı rı r. Birkaç kiş inin daha tabaklarla dolu oturduğ unu gördükten sonra, yeterince yediğ inize karar veriyorsunuz. Tabağ ı nı zda kalanları yiyorsunuz ve kimseye bir ş ey söylemeden kalkı p gidiyorsunuz. Kapı dan çı karken yemek dolu bir masanı n yanı ndan geçiyorsunuz. Bir büfe olduğ unu ve herkesin kendi kendine yardı m ettiğ ini anlı yorsunuz. Sana verilenler ve herkesin sahip olduğ u ş eyler için o kadar endiş eliydin ki, odanı n etrafı na bir kez bile bakmadı n! Herkese yetecek kadar var.

5Aş k ve Kayı p: Kederin acı sı bazen o kadar yoğ un ve bunaltı cı olabilir ki, kalbimizin buna dayanamayacağ ı nı hissederiz. İ nsanları n bu duyguları farkı ndalı ğ ı n dı ş ı na itmeye çalı ş ması ve bu duygular ortaya çı ktı ğ ı nda kendilerini eleş tirmeleri yaygı ndı r. Unutma, umursadı ğ ı mı z yerde inciniriz ve ne kadar umursarsak, o kadar çok inciniriz. Bu acı ya yer açmanı n bir yolu, bu sevgi ifadesini kabul etmektir. Bazı kiş iler, "Bu çok uzun zaman önce oldu, artı k bitmiş olmalı yı m!" düş üncesine sahiptir. Hastaları ma sı k sı k "Geçmiş olan kiş iyi sevmekten vazgeçtin mi?" diye soraı m ve bu da genellikle kafa karı ş tı rı cı bir bakı ş a neden olur. "Tabii ki değ il!" genellikle cevaptı r. Sı kı ntı nı n kaynağ ı kederin kendisi değ il, bastı rma ya da kurtulma mücadelesidir.

Machine Translated by Google

birinin kederinden. Bir an için keder duygunuzu tutun. Kaybettiğiniz kişiyi veya nesneyi hatırlayın. Onlara olan sevginizi hissedin.
Biraz üzüntü veya acı da hissedebilirsiniz ve bu duygu, kaybettiğiniz kişiyi ne kadar önemsediğinizin bir göstergesidir.
O sevgi hissine sahip çıkın. Keder hissetmeyeceğiniz anlamına gelse, bu kişiyi umursamayı bırakmaya istekli olur muydunuz?

Boğaz (Dürüst ve Katkıda Bulunan): Boğaz çakrasının benliğiyle bağlantı kurmak, otantik kendini ifade etmeyi ve anlamlı eylemlere (şüphe, yargılama) müdahale eden duygulara yer açmayı içerir.

1Court Stenographer: Zihinsel faaliyetinizin nesnel bir kaydını yapmakla görevlendirildiğinizi hayal edin. Bu, düşüncelerinizi, duygularını zı, anılarını zı vb. olduğu gibi not etmek anlamına gelir. Bir mahkeme stenografı gibi, işiniz bu deneyimleri yargılamadan veya değerlendirmeden kaydetmektir. Notlar yazarak veya zihinsel notlar alarak pratik yapabilirsiniz.
Unutmayın, işiniz tarafsız ve eksiksiz bir kayıt tutmaktır. Bu, istenmeyen düşünce ve duyguları bile dürüstçe kaydetmeyi içerir.
Ayrıştırma stratejileri, düşüncelerin yalnızca düşünceler ve duyguların yalnızca duygular olduğunu hatırlamak için de kullanılabilir.

2Dinlenen Konuşma: Birinin başka biriyle tam olarak zihninizin sizinle konuştuğu şekilde konuştuğunu duyduğunuzu hayal edin. Bu kişinin kullandığı dil hakkında ne düşünüyorsunuz? Ne tür bir enerji yayıyorlar? Konuşan kişi hakkında ne hissediyorsunuz? Konuştukları kişi hakkında ne hissediyorsunuz? Sözlerimiz, verdiğimiz enerjinin bir yansımasıdır. Sözleriniz ne tür bir enerji iletiyor veya ilham veriyor?

3Vokal Isınma/Vokal Farkındalık: Kendi sesinizin sesini dikkatlice dinleyin. Tonu, ritmi, hacmi ve perdeyi fark edin. Bir cümlede ilerlerken sesiniz nasıl değişiyor? Sesinizin farklı yönlerini değiştirerek denemeler yapın. Sesinizi daha soluk, boğuk, burundan, hırıltılı/boğuk, sert, tınlayan, şarkı söyleyen, gergin, tangy, fısıldayan, titrek, esneyen, vb. yapın. Her stili kullanırken nasıl hissettiğinize dikkat edin. Bazıları seni daha güçlü ve daha cesur hissettiriyor mu? Başkaları sizi daha utangaç veya güvensiz hissettiriyor mu? Her zamanki konuşma sesiniz size ne hissettiriyor?

4Nereye Veriyorsunuz?: Her gün bağış lamak veya vermek için 86.400 doları nız olduğunu hayal edin. Ona tutunamazsınız ve harcanması gerekir. Bu parayı kime vermeyi seçiyorsun? Aileye mi yoksa arkadaşlara mı gidiyor?
Hayır kurumlarına veya diğer kuruluşlara biraz para veriyor musunuz? Bu gruplar anlamlı bulduğunuz ne yapıyor? Seçimleriniz değerleriniz hakkında ne söylüyor? Her gün kullanmak için 86.400 saniye ile uyanırsınız.
Bu zamanı nasıl kullanmak istersin?

580. Doğum Günü: 80. doğum gününüz olduğunu ve etrafınızın tüm aileniz ve arkadaşlarınızla çevrili olduğunu hayal edin. İnsanlar birer birer ayağa kalkmaya ve

Machine Translated by Google

başarılarınız, onların yaşamları ve daha geniş topluluk üzerindeki etkiniz ve hayatınızı nasıl yaşadığınız hakkında konuşun. İnsanların ne demesini umuyorsun? (Hayes ve diğerleri, 2012).

Kaş (Meraklı ve Düşünceli): Kaş çakrası içinde kendi kendine bütünleşme, kişinin içsel bilgeliğine açık olmasını ve bakış açısını ve algılanan özgürlüğü (depresyon, umutsuzluk) sınırlayan duygulara farkındalık getirmesini gerektirir.

1 Üzüntüyle Oturmak: Depresyonunuz önünüzde görebileceğiniz bir şey olsaydı, nasıl görünürdü? Hangi renklere, şekillere, dokulara veya diğer niteliklere sahip olurdu? Depresyonunuz bir insan, bir hayvan veya başka bir şey şeklinde olabilir mi? çizmeyi tercih edebilirsiniz. Depresyonunuzun bir görüntüsünü oluşturduktan sonra, hemen yanına oturduğunuzu hayal edin. Belki kolunuzu etrafına koyarsınız ve birlikte otururlar.

2Farklı Gözlükler: Hiç renkli güneş gözlüğü denediniz mi? Kullandığımız lense bağlı olarak dünyanın oldukça farklı görünebileceğini fark etmiş olabilirsiniz. Gökkuşağı gözlüğü olduğunu hayal edin. Her çift farklı bir renktir ve dünyayı algılamanın farklı bir yolunu yaratır. Kırmızı çiftin ne yaptığını hayal ediyorsun? Bu çifti giyerken dünya nasıl görünüyor? Portakal? Sarı? Yeşil? Mavi? Mor? Genellikle hangi çifti giyersin? Hangisini giymek istersin?

3 Her Şeyin Arkasındaki Siz: Arkadaş olmak istediğiniz yeni bir tanıdığınızı kendinizi nasıl tanımlayacağınızı hayal edin. "Ben..." ile başlayabilirsiniz. Ya bu kişiyle romantik bir ilişki geliştirmek isteseydiniz? Şimdi kendinizi bir iş görüşmesinde yaptığınız gibi tanımlayın. Sonra polis tarafından yakalandıysanız ve haksız yere bir suçla suçlandıysanız. Kendini tanımlamanın hangi yönleri değişiyor? Hangi yönler aynı kalır?

4Genel Bakış Açısı Alma (illüzyonları /fiksasyonları serbest bırakmak, daha geniş bir açıdan görmek)

a Bilgelik Sözleri b Film/Kitap

Metaforu c Bu Ne Olabilir? d Sen Kimsin?

5Aşkın Benlikle Bağlantı Kurmak

Aşkın Benlikle İrtibata Geçmek Steven

Hayes (2019), aşkın Benlikle bağlantı kurmak için dört aşamalı bir süreç sunuyor. İlk olarak, ayrıştırma stratejileri, kavramsallaştırılmış benliği ya da kendi hikayelerine bağlanmayı bırakmak için kullanılır. İkincisi, birey gözlemleyen benliği (süreç olarak kendi), her zaman mevcut olan ve zihinsel içeriklerimiz için bir kap olarak hizmet eden benliği fark eder. Bazen klinisyenler

Machine Translated by Google

Hastalara, “Dikkati kim yapı yor?” diye sorun. bu benlik duygusunu tanı mlamaları na yardı mcı olmak ve onları “Ben düş üncelerim veya hislerim değ ilim. Düş üncelerimi ve hislerimi farkı ndalı ğ ı mda tutuyorum.”
Üçüncüsü, bireyler perspektif alma becerilerini geliş tirir ve bunları bir alı ş kanlı k haline getirmeye çalı ş ı r. Perspektiflerini kiş i (Ben/Sen), yer (Burada/Orada) ve zaman (Ş imdi/O zaman) ("perspektif alma iliş kileri") boyutları arası nda değ iş tirmeyi uygularlar. Son olarak, bu bakı ş açı sı alma becerilerini, aş kı n benlik duygusunu baş kaları yla daha fazla bağ lantı ya ve bilince taş ı mak iç in geniş letirler. Öz-hikayeler ve kavramsallaş tı rı lmı ş benlikler “Ben” ve “Ben değ il” arası nda katı sı nı rlar yaratı rken, perspektif alma ve daha yüksek bilinç seviyeleri benliğ i geniş letir ve bu ayrı mı azaltmak iç in bu sı nı rları yeniden çizer. Bağ lam olarak benlik tipik olarak aş kı n bakı ş açı sı alma olarak kavramsallaş tı rı lmı ş tı r, ancak ş imdi empati, merhamet ve öz-ş efkati de iç erdiğ i anlaş ı lmaktadı r (Hayes ve diğ erleri, 2012)

Referanslar

Bakal, D. (1999). Bedene dikkat etmek: Somatik farkı ndalı ğ ı n klinik kullanı mları . Guilford.

Harris, S., Morley, S. ve Barton, SB (2003). Kronik ağ rı da rol kaybı ve duygusal uyum. Ağ rı , 105, 363-370.

Hayes, SC (2019). Özgürleş miş bir zihin: Önemli olana nası l dönülür. Avery.

Hayes, SC, Strosahl, KD & Wilson, KG (2012). Kabul ve taahhüt terapisi: Dikkatli değ iş im süreci ve uygulaması (2. baskı). Guilford.

Kindermans, HP, Huijnen, IP, Goossens, ME, Roelofs, J., Verbunt, JA ve Vlaeyen, JW (2011). Ağ rı da “olmak”: Kronik bel ağ rı lı hastaları n duygusal deneyimlerinde ve aktivite kalı pları nda kendi kendine çeliş kilerin rolü. Ağ rı , 152, 403–409.

Kwok, SSW, Chan, ECC, Chen, PP ve Lo, BCY (2016). Ağ rı daki “benlik”: Kronik ağ rı ya uyum sağ lamada psikolojik esnekliğ in rolü. Davranı ş Tı bbı Dergisi, 39, 908-915.

Rama, S., Ballentine, R. ve Ajaya, S. (1976). Yoga ve psikoterapi: Bilincin evrimi. Himalaya Yayı ncı lar.

Strosahl, K., Robinson, P. ve Gustavsson, T. (2012). Radikal değ iş im iç in kı sa müdahaleler: Odaklanmı ş kabul ve taahhüt terapisinin ilkeleri ve uygulaması . Yeni Haberci.

Yu, L., Norton, S., Harrison, A. ve McCracken, LM (2015). Ağ rı iç indeki kiş inin arayı ş ı nda: Kronik ağ rı da öz kimlik iç in kavramsallaş tı rma, değ erlendirme yöntemleri ve kanı tları n sistematik bir incelemesi. Bağ lamsal Davranı ş Bilimi Dergisi, 4(4), 246-262.

Machine Translated by Google

9 Değ ere Dayalı Eylem

Değ erler derinden kiş iseldir ve bireyler arası nda farklı lı k gösterir. Kiş inin değ erleri hayata anlam, tatmin ve amaç aş ı lar; yaş am doyumuna katkı da bulunur. Yaş am doyumu ayrı ca kiş inin kronik ağ rı (Dezutter ve ark., 2017) ve stres (Park, 2010) ile baş a çı kma yeteneğ ini de geliş tirir. Ağ rı , değ erlerin yerleş tirildiğ i yerleri vurgular. İ nsanlar umursadı kları yerde incinirler ve tüm acı ları n merkezinde bir değ er, sevilen veya umursanan bir ş ey vardı r.

Kabul ve Taahhüt Terapisi (ACT), en belirgin değ erlere dayalı tedavi yaklaş ı mı dı r ve sürekli değ erlere dayalı bir yön oluş turmak iç in sadece birinin ne yaptı ğ ı nı değ il, nası l yaptı ğ ı nı da vurgular. Değ erler, ulaş ı labilen veya tamamlanabilen hedefler, nesneler veya istenen sonuç lar değ il, özgürce seç ilmiş eylem nitelikleridir (Hayes, 2019).

Değ erler, neyin (yani belirli davranı ş ları n) ve anlamlı ve amaç lı eylemin nası l oluş turulacağ ı nı n belirlenmesine yardı mcı olan nedenini sağ lar. Örneğ in, bu kitabı yazma arzum bir değ er değ il, çünkü bu, tamamlamayı umduğ um tanı mlanabilir bir hedef. Ancak, bu kitabı yazmakla ilgili bazı değ erlerim, bütünsel ve ş efkatli sağ lı k bakı mı , kendime meydan okumak ve zihin-beden tı bbı alanı na katkı da bulunmaktı r. Bu değ erleri sürdürmek iç in gerç ekleş tirebileceğ im birç ok özel eylem var ve her zaman bu yönlerde hareket edebileceğ im daha fazla yol olacak.

Davranı ş Deneyleri

Her COACT ziyareti, hastanı n farklı bir ş ey denemeyi kabul etmesiyle, davranı ş sal bir deneyle sonuç lanmalı dı r. Kiş inin olağ an alı ş kanlı kları ndaki herhangi bir değ iş iklik, artan psikolojik esneklik ve davranı ş sal değ iş kenlik açı sı ndan önemlidir. Küç ük bir kayma bile hastanı n mevcut ataş manları nı n esnekliğ ini azaltı r. Davranı ş deneyi, hastanı n kendi baş ı na veya baş kaları yla, evde veya toplumda veya baş ka herhangi bir bağ lamda uygulamayı planladı ğ ı yeni veya ç eş itli bir davranı ş olabilir. Yeni davranı ş , gözlemlenebilir bir eylem veya onları n iç sel olayları yla iliş ki kurmanı n farklı bir yolu olabilir (örneğ in, bir ayrı ş tı rma veya kabul tekniğ i uygulamak). İ yi bir deneysel plan, hastanı n uygulayacak becerilere, kaynaklara ve motivasyona sahip olduğ u plandı r (Robinson, 2020). Her birinden sonra

DOI: 10.4324/9781003251293-10

Machine Translated by Google

davranış deneyi, hastanın davranışı gerçekten yapıp yapmadığına bakılmaksızın, hasta deneyim üzerinde düşünmeye teşvik edilir. Umut, her deneyin hastanın yeni bir şey öğrenmesine izin vermesidir. Amaçlanan davranışı gerçekleştirdiler mi? Eğer öyleyse, bu nasıldı ve sorunu nasıl etkiledi? Değilse, bu davranış değişikliğini gerçekçi olmayan bazı engeller nelerdi? Klinisyen, hastaların daha fazla davranışsal değişkenliği kolaylaştırmak için üç faktörün farkında olmalıdır: 1) hastanın deneyin amacını ve hedeflerini anlamasını sağlamak; 2) ziyaretten ayrılırken hastanın deney planına güvenmesini sağlamak; 3) hastanın deneyin değerleriyle nasıl bağlantı kurduğunu ve problem ortaya koyduğunu anlaması için deney için bir değerler bağlamı oluşturun (Robinson, 2020).

Davranış deneyleri, bir davranışsal aktivasyon biçimidir, ancak değerlerin hizmetinde yapılır. Bireyler, önemsedikleri faaliyetlerden daha fazlasını yapmaya ve kendileri için en önemli olan şeylerle meşgul olmalarına yardımcı olmayan alışkanlıklarını değiştirmeye motive olurlar. Ayrıca, bu varyasyonlar, belirli bir çakranın değerleriyle uyumlu davranışsal tepkileri artırmak için özel olarak planlanabilir. Davranış planlarını belirlemek için ortak bir çerçeve, SMART hedefleri kullanmaktır (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zaman Odaklı). Bu, belirli ve iyi tanımlanmış bir davranış, bir şekilde ölçülebilir, başarılabilir, hastanın değerleriyle ilgili ve zaman odaklı bir davranış deneyi oluşturmak anlamına gelir. Taahhüt Edilen Eylem Planı (Ek J), hastaların ağrı kontrolünden ziyade değerleri doğrultusunda hareket edebilecekleri belirli yolları belirlemelerine yardımcı olmak için kullanılabilir.

Değerlere dayalı eylem veya "taahhütlü eylem", yanlış adımların olacağını bilerek kişinin değerlerinin peşinde koşması anlamına gelir. Bir ara verdikten sonra kendinize "Değerlerimden herhangi biri değişti mi?" diye sormanız faydalı olabilir. Değilse, değerlerinize yeniden bağlanın ve istenen değişikliğin yönüne devam edin (Hayes, 2019). Diğer psikolojik esneklik becerileri, değerlere dayalı eylemi desteklemek için kullanılabilir. Ayrışma, kültürel olarak onaylanmış değerlerden ve değerlerle ilgili yargılardan, örneğin kişinin değerlerini haklı çıkarma veya rasyonelleştirme ihtiyacı hissetmek gibi, mesafeyi teşvik eder. Değerler birileri için anlamlıdır çünkü onlar kendileri olmayı seçerler, doğru ya da yanlış değerler yoktur. Kabul, bireylerin acılarını dinlemelerine ve acılarındaki değerlerini tanımalarına yardımcı olur. Acı, kişinin en çok umursadığı şeye ışık tutar. Varlık, bireylerin değerlerine doğru hareket ettikleri anda kalmalarını sağlar; gelecek için eylem planlamak veya geçmişte yapılan eylemler hakkında endişelenmek yerine. Her an, kişinin kendi değerlerinin farkında olması ve bu doğrultuda bir adım daha atması için bir fırsattır (Hayes, 2019). Bu bölüm, genel olarak artan değerlere dayalı eylemlerin yanısıra her bir çakra ile çalışmak için değerlere dayalı eylemin nasıl bağlamsallaştırılacağına yönelik pratik araçlar sağlayacaktır. Tablo 9.1, çakralarla ilişkili birkaç değeri özetlemektedir.

Machine Translated by Google

Tablo 9.1 Çakralar ve Değerler

Kök	sakral	Solar Pleksus	Kalp	boğazda	Kaş
Aile, Macera, İddialı-			Pusula-	VeyaDur-	netlik
Grup	Güzellik, ness, Chal sion, şehir,			Merak,	
Ait- Kontrol, lenge, Cesaret-		Empati, yardımlaşma			Şükran,
de,	Heyecan, İnde-		eşitlik	servis edildiBu,	Hayal gücü,
Sağlık, ment/Eğ lence, bağımlılık,			Affetmek-	katkı	Bilgi,
Doğa, Mizah,		Sebat, ness, Gen tion, Yaratıcı-		Farkındalık,	
Fiziksel Zevk,		Güç, erozyon, hareketlilik,			Açık fikirli
Aktivite, Romantizm, Tepki-			Samimiyet, Dürüstlük, edness,		
Emir,	Duygusallık, bilgelik, Öz-İyilik, Alçakgönüllülük, Bilgelik,				
Emniyet,	cinsellik,	saygı,	Aşk,	sanayi,	maneviyat,
Kararlılık		Beceri, İliş ki-		Bütünlük,	öz
Güven,	Bonus	Kendini	Geliş tirme gemileri, Kendini Adalet,		Farkındalık
Kişisel Bakım		teklif	kabul	öz	
			tans	İfade	

Bilinçli Eylem

Değerlere dayalı alışkanlıklar geliştirmek için bireyler bilinçli olarak uygulamayı amaçlar.
her eylemde kasıtlılık. Kendi kendine çalışma, bireylerin gözlem yapması nı sağlar
Hangi deneyimlerin hoş nutsuzluğa ve iç dengesizliğe katkıda bulunduğu ve
bu gözlem, dengeyi yeniden kurmayı ve istikrarı korumayı öğrenmek için fırsatlar
yaratır (Ajaya, 1976). tutmak çok daha kolay
bağlanmama duruşu ve sırasında kişinin değerlerine odaklanması
Bu becerileri rutin olarak uyguluyorsanız stresli zamanlar. Ne zaman
stres yaşayan insanlar, davranış kalıplarına geri dönme eğilimindedir.
iyi prova edilirler. Günlük görevlerle değerli eylemleri uygulamak yardımcı olur
bu alışkanlıklar her bağlamda daha otomatik ve erişilebilir hale gelir.

Her eyleme farkındalık ve kasıtlılık getirmek daha fazla yardımcı olur
verimliliği artırır. İnsanlar acele ettiğinde veya dikkati dağılmış şekilde görevleri tamamladığında,
genellikle iş yüklerini artıran hatalar yaparlar. Bilinçli
eylem, "dikkat, daha fazla hassasiyet, farkındalık,
ve nezaket, her deneyime" (Ajaya, 1976, s. 104).
Yavaşlamak ve zihnin belirli bir anda tek bir eyleme konsantre olması na izin vermek.
zaman, bireylerin kendilerini tamamen ana getirmelerini sağlar ve
tüm kaynakları eldeki göreve odaklayın. Bunun erken kabulü sırasında
Pratikte, insanlar düzenli çoklu görev alışkanlıklarından vazgeçtiklerinde, yapmaya
çalıştıkları her şeyi yapmak için gün içinde yeterli saat olmadığını görebilirler.
Bu tekrar ziyaret etmek için başka bir fırsat
değerleri ve her görevin arkasındaki iş lev ve amaç. Bazıları
bu görevler ihtiyaçlardan çok isteklerle mi ilgili? Tutkuların peşinden mi gidiyorlar yoksa
gerçek Benliğin rehberliğinde mi? Bu eylemler kalıcı bir hoşnutluğa mı yoksa
geçici bir doyuma mı yol açıyor? Kendini bunlardan bazılarından kurtarmak
"Yapılacaklar" öğeleri, aslında ne üzerinde kullanmak için daha fazla zaman ve enerji sağlayabilir.
gerçekten çok önemli.

Machine Translated by Google

Alışkanlık Değiştirme

COACT, bireyin özgün Benliği ve değerleri ile uyumlu alışkanlıklar oluşturmayı hedeflerken, bu değerlerle çelişen davranışlardan uzaklaşır. Sürdürülebilir ve kendi kendini ödüllendiren değerlere dayalı alışkanlıklar oluşturmak, bunların devam ettirilme olasılığını artırır. Küçük ayarlamalar zamanla büyük değişikliklere yol açabilir, bu nedenle genellikle basit bir değişiklikle veya normal rutinden sapma ile başlamak en iyisidir. Bu aynı zamanda hemen harekete geçilebilecek bir şey olmalıdır. Yeni alışkanlıklar oluşturmanın bir püf noktası, istenen davranışları halihazırda rutin olarak gerçekleştirilen eylemlerle eşleştirmektir. Bu, yerleşik davranışların yeni davranış için bir ipucu olarak hizmet etmesine izin verir. Başka bir teknik, istenmeyen bir davranışla bağdaşmayan yeni davranışlarda bulunmayı içeren alışkanlığı tersine çevirmedir (örneğin, kaçınma temelli bir strateji). Alışkanlıkların tersine çevrilmesinin etkileri, psikolojik esneklik becerileri ile birleştirildiğinde artar (Woods & Twohig, 2008).

Mantra Olumlamaları

Geleneksel yogada, manevi bir reçeteye benzer şekilde, öğrenciye ustası tarafından benzersiz ve kişiselleştirilmiş bir mantra verilir (Ajaya, 1976). Mantralara bazen dualar denir ve meditasyon için bir odak noktası görevi görür. Ayrıca, kişinin eylemleri ve deneyimi etrafında bilinçli bir niyet tutmak için kullanılırlar.
Böyle bir niyet oluşturmak, o gün için amaç ve yönelişlar ve aynı zamanda, eylemlerinin ifade edilen değerlerle nasıl uyumlu veya uyumlu olmadığı konusunda düşünmeye teşvik eder. Bu, kişinin eylemlerini, belirtilen taahhüt veya arzuları yla daha tutarlı olacak şekilde yeniden değerlendirmesini veya değiştirmesini ister (Ajaya, 1976).
Örneğin, biri güne "Bugünkü etkileşimlerim başkaları na karşı dürüstlük ve saygı göstersin" duası yla başlayabilir.
Daha sonra kendilerini beyaz bir yalan söylerken veya bir arkadaşları na duygusuz bir şaka yaparken yakalayabilirler. Sabah namazını hatırlamak, onları bu eylemler üzerinde düşünmeye ve günün ilerleyen saatlerinde başkaları yla konuşma şeklini değiştirmeye teşvik edebilir. Aynı duayı en az birkaç hafta boyunca her gün kullanmak da bu duanın rehberliğinde olma alışkanlığının oluşmasına yardımcı olur. Genellikle amaç, sonunda çoğunlukla otomatik hale gelen, değerlere dayalı özellikler ve davranışkalıpları geliştirmektir.
Bireylerin aradıkları bağlantı türüne ve değerlere dayalı yöne göre bağlamsallaştırılmış bir mantra yaratmaları veya seçmeleri önerilir. Her çakrayla ilişkili mantralara ilişkin bazı örnekler burada listelenmiştir:

Kök: Kendime güveniyorum. Vücuduma özen gösteriyorum.
Sakral: Günümde eğlence ve keyif ararım. Tüm duyguları mı yaşamaya hazırım.

Solar Pleksus: Yanıtları mı ben seçiyorum. Bugünün zorlukları yla başa çıkabilirim.
Kalp: Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum. Başkaları na şefkat ve merhametle davranacağım.

Machine Translated by Google

Boğ az: Doğ ruyu söylüyorum. Dürüstlükle dinleyeceğ im.
Brow: Yeni fikirlere ve bakı ş açı ları na açı ğ ı m. Minnettarı m.

Genel Değ erli Eylem Müdahaleleri

1Acı ya Maruz Kalma: Maruziyetler, hem ACT hem de geleneksel Biliş sel Davranı ş çı Terapi (CBT) tarafı ndan kullanı lan yaygı n davranı ş sal müdahalelerdir. Ancak bu iki tedavi modeli, maruziyet müdahalelerine farklı ş ekilde yaklaş ı r. ACT'de maruziyetler, bireyin nesneyle veya sı kı ntı ya neden olan deneyimle olan iliş kisini değ iş tirmesine ve alternatif yanı t verme yolları üretmesine yardı mcı olmak iç in kullanı lı r. Amaç, kaygı yı azaltmak veya deneyimi değ iş tirmek (BDT'de olduğ u gibi) değ il, daha ziyade duyguyu veya hissi olduğ u gibi gözlemlemeyi, tanı mlamayı ve ardı ndan kabul etmeyi öğ renmektir (Hayes, 2019). Maruz kalma alı ş tı rması belirli bir zaman, durum veya duygu ile sı nı rlı olabilirken, kabul düzeyi ya hep ya hiç tir. Bir atlama bir atlamadı r. Gerekirse, daha az rahatsı z edici bir duyguya veya duyuma maruz kalmakla baş lanabilir, ancak kabul "her ş ey dahil" (Hayes, 2019). Fiziksel ve/veya duygusal acı ya maruz kalma yapı labilir ve değ erli bir eylemin peş inde yapı lmalı dı r (Hayes, 2019). Bir klinisyen hastaya, "Sizin iç in önemli olan faaliyetlere katı lmak iç in neye yer açmaya hazı rsı nı z?" Diye sorabilir. Ek olarak, hastalar ağ rı ları nedeniyle kaç ı ndı kları faaliyetlerin veya durumları n bir listesini oluş turabilir ve ardı ndan bu faaliyetlere kası tlı olarak katı lmak iç in davranı ş sal deneyler ayarlayabilir.

2Gizli Misyon: Değ erlere dayalı eylemler, bir birey iç in en önemli olan ş eylerle iliş kilendirilmeleri yoluyla doğ al olarak anlamlı dı r. Bir kiş inin değ erleri doğ rultusunda bir eylem gerç ekleş tirildiğ inde, birey herhangi bir toplumsal onay veya tanı nma biç imi aramaz. Bununla birlikte, bazı değ er temelli eylemlerin baş kaları tarafı ndan takdir edilmesi veya takdir edilmesi muhtemeldir (örneğ in, bir nezaket veya cömertlik eylemi, profesyonel bir baş arı). Değ erlere dayalı davranı ş ı n kendi iyiliğ i iç in ne kadar tatmin edici olduğ unun farkı ndalı ğ ı nı güç lendirmek iç in, gizli olarak değ erlere dayalı bir eylem gerç ekleş tirmeyi deneyin (Hayes, 2019). Herhangi bir sosyal destek veya övgü olmadan, sadece istediğ iniz iç in bu davranı ş a girmenin nası l bir his olduğ una dikkat edin. Baş kaları na bu davranı ş tan bahsetme isteğ i duyuyorsanı z, bu ç ekimi fark edin ve neye ihtiyacı nı z olabileceğ ini düş ünün. Baş kaları yla paylaş ma arzusu ç ok büyükse, daha küç ük eylemlerle denemeler yapı n ve gizlice rahatç a gerç ekleş tirilebilecek eylemleri belirleyin.

3 Kendi Kendine Tutarsı zlı kları Azaltma: Kiş inin temel değ erleriyle uyumlu eylemlerde bulunması , kendi kendine bütünleş meyi teş vik etmeye ve kendi ç eliş kilerini azaltmaya yardı mcı olur. Kronik ağ rı ile yaş ama deneyimi, baş arı sı z hedeflere ulaş ma veya ağ rı nedeniyle hedef ç atı ş ması konusundaki farkı ndalı ğ ı artı rabilir (Kwok ve ark., 2016). Kronik ağ rı , kiş inin umutları nı (gerç ek-ideal ç eliş ki) veya sorumlulukları nı (gerç ek-olması gereken ç eliş kisi) karş ı layamama algı sı yoluyla kendi iç inde ç eliş kiler üretebilir. Ce

Machine Translated by Google

Acı çekmek için bireylerin amaçları nı ve beklentilerini yeniden tanımlamaları, ulaşılmaz hedeflerden vazgeçmeleri ve daha gerçekçi olanları seçmeleri gerekebilir (Wrosch ve diğerleri, 2013). Ulaşılamaz hedeflerin peşinde koşma ve ağrıdan kaçınma, kişinin acıya etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneğine müdahale eden esnek olmayan başaçıkma tarzları dır. Bunun yerine esnek hedef ayarlaması, kendi kendine tutarsızlıkları n ve buna bağlı sıkıntıları n gelişmesine karşı koruma sağlayabilir (Dezutter ve diğerleri, 2015; Schmitz ve diğerleri, 1996). Gerçekçi ve anlamlı hedefler oluşturmak için, birey, eylem ve artan işlevsellik için yönlendirici bir rehber görevi gören değerleriyle temas halinde olmalı dır. Bilişsel yeniden yapılandırmanı n kişinin gerçek benliğini olması gereken rehberiyle eşleştirmede en etkili strateji olabileceğini, davranışsal stratejilerin ise kişinin gerçek benliğini ideal kendi rehberliğiyle eşleştirmede en yararlı olduğu öne sürülmüştür (Boldero ve Francis, 2000).).

a Gerçekçi Hedefler Belirleme: Bireylerin, acı deneyimleri nedeniyle belirlisınırlamaları tanıması ve kabul etmesi ve değerleriyle etkileşime geçmek için yaratıcı alternatif yollar belirlemesi gerekebilir. b Bilişsel Yeniden Yapılanma: Hastanı n ne "yapması" veya "gerektiği" konusundaki zorlu inançlar, katı öz öykülerden kurtulmaya ve gerçek-olması gereken kendi çelişkilerini azaltmaya yardımcı olur. Bu zihinsel kurallar, hasta düşüncesnekliği ve benlik kavramı gelişiktikçe gözlemlenebilir ve serbest bırakılabilir. c Davranışsal Aktivasyon: Değerlere dayalı eylemden oluşan davranışsal repertuarlar oluşturmak, gerçek ve ideal benlik arasındaki tutarsızlıkları azaltır.

Çakra Temelli Değerler Müdahaleleri

kök çakra

Kök çakranı n değerlere dayalı eylemleri, fiziksel aktiviteyi, grup bağını ve topraklanmayı içerir.

1Fiziksel Egzersiz: Egzersiz için işbirlikçi olarak SMART (belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili, zamana yönelik) hedefler belirleyin. Anahtar, hastanı n yaşam bağlamına uyan egzersiz hedefleri oluşturmaktır. Bu, semptom sunumlarını veya ağrılarını, ayrıcalıklı şma programını, ebeveynlik taleplerini, enerji seviyesini, motivasyonu vb. içerir. Daha gerçekçi olan ve hastanı n güvenini inşa etmesine yardımcı olan daha küçük hedefler belirlemek, daha büyük, daha az ulaşılabilir hedefler koymaktan daha iyidir. Klinisyenler, hastanı n zevk aldığı egzersiz biçimlerini belirlemesine veya yeni egzersiz tarzlarını denemesine yardımcı olabilir.
2Aktivite Pacing: Bu müdahale, genellikle aşırı ve yetersiz aktivite modelini bozmak için kronik ağrı tedavisinde kullanılır. Bireylerin ağrı yaşarken aktivitelerini sınırlamaları yaygındır, bu da güç veya dayanıklılık kaybına katkıda bulunur. Birçoğu daha sonra ağrıları daha az şiddetli olduğunda çok fazla şey yaparak aşırı telafi eder,

Machine Translated by Google

bu daha sonra ağ rı seviyelerini ş iddetlendirebilir. Bu döngüde sı kı ş ı p kalı rken, kiş inin aktivite seviyesi her zaman acı ları na göre belirlenir. Pacing, bireyin gerç ekçi aktivite hedefleri belirlemesini ve ardı ndan dinlenmesini sağ lar. Bu ritim her bireye özgüdür ve onlar iç in en uygun hı zı bulmak iç in biraz deneme gerektirir. Kiş i günlük ağ rı ları nı 10 puanlı k bir ölç ekte derecelendirerek baş layabilir (1 = ağ rı yok; 10 = hayal edilebilecek en kötü ağ rı). Ağ rı ları aktivite ile 2 puan artarsa ağ rı ları baş langı ç seviyesine dönene kadar dinlenirler. Amaç, bazı aktivitelerle meş gul olmaları na rağ men, günün sonunda ağ rı ları nı n daha kötü olmaması dı r. Hastayı , ağ rı düzeyi yükselmeden önce bir aktiviteyi gerç ekleş tirebileceğ i süreyi (kaç dakika) ve ağ rı baş langı ç noktası na dönmeden önce ne kadar dinlenmesi gerektiğ ini takip etmesi iç in cesaretlendirin. Bu bilindiğ inde, hasta ağ rı ya dayalı olmaktan ç ok zamana dayalı aktivite hedefleri belirleyebilir. Hastalar, tüm bir görevi bir kerede tamamlamaya ç alı ş mak yerine, ilk baş ta günlük rutinlerinin sadece bir kı smı üzerinde ç alı ş maktan fayda görebilirler. Örneğ in, bir ç amaş ı r yı kamanı n tüm adı mları nı tamamlamaya ç alı ş mak yerine, belki hasta tüm kirli ç amaş ı rları bir sepette toplamaya ç alı ş makla baş lar. ACT iç inde, değ erlere hizmet etmek ve iş leyiş i geliş tirmek iç in etkinlik hı zı belirlenir. Amaç, bireylerin mümkün olduğ unca normal aktivitelerine devam etmeleridir. İ stenen eylemleri bir zamanlar olduğ u gibi aynı hı zda veya verimlilikte gerç ekleş tiremeyebilirler, ancak sürekli olarak değ erlere dayalı bir yön takip ederler.

3Dı ş Mekanı n Keyfini Ç ı karı n: Dı ş arı da vakit geç irmek ve doğ al dünyayla bağ lantı kurmak, topraklamaya yardı mcı olur. Hastalar dikkatli bir doğ a yürüyüş üne/yürüyüş üne gidebilir veya sadece dı ş arı da oturabilir ve farkı ndalı kları nı altları ndaki sandalye ve toprağ ı n desteğ ine getirebilir.

4Kendi Kendine Bakı m: Kök ç akranı n ihtiyaç ları temel fiziksel ve güvenlik ihtiyaç ları dı r. Buna yiyecek, su, uyku ve barı nak dahildir; yanı sı ra rutin kiş isel hijyen, egzersiz ve dinlenme/gevş eme. Birç ok insan, özellikle stres, travma ve ağ rı durumları nda öz bakı mı önceliklendirmeyi ve bu ihtiyaç ları karş ı lamayı zor bulmaktadı r. Kiş isel bakı m alı ş kanlı kları oluş turmak iç in bir seferde küç ük ve basit eylemlerle denemeler yapı n.

5Aile/Kültürel Bağ lı lı k: Kök ç akra kiş inin "kökleri"yle, ailevi ve kültürel geç miş leriyle iliş kilidir. Ailesiyle (seç tiğ i aile dahil) vakit geç irmek, kültürel gelenekleri uygulamak ve kiş inin ataları hakkı nda daha fazla ş ey öğ renmek, bir temel ve aidiyet duygusunu artı rmanı n yolları dı r.

6Güvenli Alanı nı zı Oluş turun: Bir kiş inin ç evresi, güvenlik ve istikrar duygusu üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. İ ç ç evre (yani zihin), dı ş ç evrenin kaotik, dağ ı nı k veya tehlikeli olduğ u durumlarda insanları n daha endiş eli ve zihinsel olarak düzensiz hissetmelerine neden olacak ş ekilde dı ş ç evrenin özelliklerini benimseyebilir. Birinin evinde (veya ev gerç ekçi bir seç enek değ ilse baş ka bir yerde) fiziksel olarak güvenli bir alan yaratmak, bir istikrar duygusunu geri kazanmaya veya güç lendirmeye yardı mcı olabilir ve

Machine Translated by Google

güvenlik. Bu alan küçük bir köşe, bir oda veya tüm ev olabilir. Kendinizi güvende ve rahat hissettiren nesneleri süsleyin veya getirin. Alandaki her şey bir rahatlama ve huzur duygusunu teşvik etmelidir. Burası senin alanın. Travma yaşayan bireyler için çevrelerinin sahipliğini geri almak özellikle güçlendirici olabilir.

Sakral Çakra

Sakral çakranın değerlere dayalı eylemleri, duygusal esnekliği ve eğlenceli ve zevkli aktiviteleri keşfetmeyi içerir.

1 Oyna!: Stresli zamanlarda insanlar genellikle eğlenceli aktivitelerden vazgeçerler. Bununla birlikte, eğlencesiz veya oyunsuz bir hayat, esasen duygusal sıkıntı için bir reçetedir. Daha önce yapmaktan zevk aldığınız ancak yapmayı bıraktığınız etkinlikleri veya sık sık denemeyi düşündüğünüz ama bir türlü yapamadığınız etkinlikleri düşünün. Aklınıza hiçbir şey gelmiyorsa, çevrimiçi bir fikir listesi bulun ve birkaçını deneyin. Avustralya'daki Klinik Müdahaleler Merkezi, web sitelerinde 365 maddelik bir Eğlenceli Etkinlikler Kataloğu sunmaktadır (Klinik Müdahale Merkezi, 2019). Bu aktiviteler evcil hayvanları nızla çizim yapmak veya oynamak kadar basit olabilir. Önemli olan, tamamen kendi zevkiniz için olan bir şeyi yapmak için zaman ayırmaktır. Bu, pratik gerektiren bir beceri olabilir ve sorun değil! Alışkanlığı oluşturmak için daha küçük hedeflerle başlayın.

2Sağlıklı Zevk: Zevk hayatın önemli bir parçasıdır, ancak ölçülü olmak anahtardır. Hem aşırı hem de yetersiz hoşgörü, kişinin sağlığı ve mutluluğu için olumsuz sonuçlar doğurabilir. Tat, sakral çakranın duyusal deneyimi olduğundan, en sevdiğiniz yiyeceklerden bazılarını şımartmayı deneyebilirsiniz. Tat tomurcuklarınızdaki deneyim ve duyumla tamamen mevcut olmanıza izin verin. Çok miktarda tüketmeye gerek yok, ancak zaman ayırın ve her lokmanın tadını çıkarın.

Kişi ayrıca cinsel aktivite yoluyla sakral çakranın zevkini de kullanabilir. Sakral çakranın enerjisini gerçekten artıran şey, deneyimi kontrol etmek için her türlü çabayı serbest bırakmaktır. Partnerli ya da solo, deneyim zorlamalı ya da zahmetli olmamalıdır ve gerekli bir sonuç yoktur. Anda olun ve deneyimin duyumlarını, düşüncelerini ve hislerini gözlemleyin.

3Maceranızı Seçin: Macera sizin için ne anlama geliyorsa, heyecan ve keşif duygunuzu harekete geçiren bir aktivite planlayın. Belki doğal bir heyecan arayıcısınız ya da ikinci kat penceresinden dışarı bakarken endişeleniyorsunuz. Belki de normal rutininizi küçük bir şekilde değiştirmek (örneğin yatağın diğer tarafında uyumak, üst dişlerinizi alt dişlerinizden önce fırçalamak) maceracı gelebilir. Harika, bunu dene! Belki de paraşütle atlamak istersiniz. Bu da harika! Macerayı nasıl denemek istediğinizi seçin.

Machine Translated by Google

4Aptallı k Hayatı n Baharatı dı r: Sakral çakra enerjisi insanlara kontrolden vazgeç melerini ve esnek olmaları nı hatı rlatı r. Kendinizi aptal hissettiren eylemlerle denemeler yapmak, mevcut sı nı rlamaları aş manı za yardı mcı olur. İ nsanlar alı ş ı lmı ş repertuarları nı n dı ş ı nda bir ş ey yaptı kları nda, belki de gülünç olduğ una inandı kları bir ş ey yaptı kları nda kendilerini aptal hissederler. Bu oyun biç imi, insanları olağ an "ciddi" davranı ş kuralları nı bı rakmaya ve aslı nda absürd olanı hedeflemeye iter. Bunu yaparken, önceki sı nı rlamaları nı n saç malı ğ ı na dair yeni bir bakı ş aç ı sı kazanabilirler. Ayrı ca sı k sı k "Gülmenin en iyi ilaç olduğ u" söylenir. Kahkaha, acı yla daha iyi baş a ç ı kma ile iliş kili olduğ undan, ampirik kanı tlar bunu desteklemektedir (Dunbar ve diğ erleri,

5 Romantizme Zaman Ayı rı n: Romantizme zaman ayı rmak, sakral çakrayı meş gul etmenin baş ka bir yoludur. Romantizm, yakı nlı k veya cinsel aktivite ile eş anlamlı değ ildir. Bunun yerine, romantizm, kiş inin yaş amla olan iliş kisi de dahil olmak üzere iliş kilerindeki gizem ve heyecan deneyimini ifade eder. Romantik eylemler, bir partnerle özel bir randevu gecesi planlamak, partnerinizin farklı bir yönünü öğ renmek veya bir ş ekilde sevginizi ve takdirinizi göstermek iç in ç aba sarf etmek olabilir. Romantizm ayrı ca ortak olmak zorunda değ ildir. Bireyin kendi baş ı na bir seyahate ç ı kması , yeni bir bölgeyi keş fetmesi veya yeni bir tutku projesine baş laması romantik olabilir.

6 Kendinize İ yi Bakı n: Sakral çakranı n birç ok yönü iç in ı lı mlı lı k anahtardı r; ancak, arada sı rada savurganlı k yapmak güzel olabilir. Bu, market alı ş veriş i yaparken kendinize küç ük bir kahve almak kadar basit olabilir. Bu eylemi faydalı kı lan ş ey, ne kadar yaptı ğ ı nı z veya ne kadar para harcadı ğ ı nı z değ il, kendinize bir dakika ayı rarak belirlediğ iniz niyettir. Kendiniz iç in bir ş ey yaparken, bu yaş am kutlaması nı duraklatı n ve kabul edin.

Solar Pleksus Çakra

Solar pleksus çakranı n değ erlere dayalı eylemleri, güç lü yönler ve beceriler oluş turmak da dahil olmak üzere kiş isel sorumluluk ve baş arı yı hedefler.

1Sorumlu Eylem: Birç ok davranı ş , bilinç sizce geliş en otomatik alı ş kanlı klardı r. Bazı ları faydalı dı r (örneğ in her gece diş lerinizi fı rç alamak) ve diğ erleri daha az faydalı dı r (örneğ in her gece bir bira iç mek).
Sorumlu olmak (ya da tepki verebilir) olmak, bu alı ş kanlı kları bilinç li olarak incelemeyi, kiş inin değ erlerine hizmet etmeyenleri salı vermeyi ve kası tlı olarak değ erlerle uyumlu alı ş kanlı klar geliş tirmeyi iç erir. Günlük eylemlerinizden birkaç ı nı izleyin ve durdurmak, artı rmak veya olduğ u gibi tutmak istediğ iniz bazı ş eyler olup olmadı ğ ı nı gözlemleyin.

2Güç Oluş turma: Kiş isel güç , kiş inin benlik kavramı nı n ve benlik saygı sı nı n bir yansı ması dı r. İ nsanlar, ş efkat ve kabul ile kendi güç lerini ve geliş me alanları nı fark ettiklerinde, güç lerini değ erlerini yansı tacak ve iletiş im kuracak ş ekilde gösterebilirler.

Machine Translated by Google

başkaları na karşı şefkat ve saygı. İnsanlar kendilerini zayıf veya yetersiz hissettiklerinde, sahip oldukları gücün farkına varmazlar ve bu nedenle bu gücü kasıtlı veya kasıtsız olarak kötüye kullanabilirler. Bu, manipüle edici veya saldırgan davranışlara veya kişinin kendisine zorbalık ve kötü muamele görmesine izin vermesine yol açabilir. Bireylerin güçlü yanlarını fark etmelerine ve sağlıklı benlik saygısı geliştirmelerine yardımcı olan eylemlerde bulunmak, bu nedenle solar pleksus çakrası için önemlidir. Bu, kişinin olumlu özelliklerinin bir listesini yapmak, kendilerini yetenekli ve güçlü hissettiren faaliyetlerde bulunmak veya kişinin en iyi özelliklerini hatırlatmak için kendi kendine olumlu konuşmayı artırmak olabilir.

3 Kendi Yoluna Git: Normalde birinden seninle yapmasını isteyebileceğin bir şeyi kendi başına yaparak bağımsızlık eylemlerini dene. Belki öğle yemeğine ya da kendi başını za alışveriş e gidersiniz. Bazıları için bu, araba kullanmayı öğrenmek veya hatta kendi evinize taşınmak anlamına gelebilir.

4Master It: Solar pleksus, hırs ve başarı deneyimleriyle bağlantılıdır. Devam eden öğrenme ve beceri geliştirme, ustalık ve başarı duygusu oluşturur. Bireyler, yeni bir şey öğrenmeyi deneyebilir veya zaten zevk aldıkları bir şey hakkındaki bilgilerini ilerletebilir.

5 "Sadece Seçtiğim İçin" (Hayes, 2019): Kişisel güç, bireylerin taahhütlerde bulunabileceklerini öğrenmeleri ve sırf istedikleri için onlara bağlı kalabilmeleri olarak kabul edilir. ACT'nin yaratıcılarından Steven Hayes, insanların yeni alışkanlıklar oluşturmak için bir nedene ihtiyaç duymadığını vurgulamak için önemsiz değişikliklerle denemeler yapılmasını tavsiye ediyor. Bireyler genellikle itaat, suçluluk, utanç, reddedilme korkuları, kabul edilme özlemi, duygusal kaçınma ve özgür seçim deneyimini baltalayan diğer "nedenler" tarafından motive edilir (Hayes, 2019). Bu deneyler kalıcı değişiklikler değildir, ancak önemli bir neden olmadan nasıl bir alışkanlık oluşturulabileceğini göstermek için bir hafta veya bir ay boyunca yürütülebilir. Örnekler, farklı renkte çorap giymek, her gün biraz daha erken uyanmak veya bir tür yiyeceğini diyetinizden çıkarmak olabilir.

6 Girişkenlik Oluşturma: Girişkenlik, bir kişinin düşüncelerini, duygularını ve ihtiyaçlarını açık ve doğrudan iletmenin ve aynı zamanda başkalarına şefkat ve saygı duymanın bir yoludur. Agresif ve pasif arasındaki dengedir. İddialı iletişim dürüst, uygun, saygılı ve doğrudandır (SERT). İddialı olmayı öğrenmek, her etkileşimde iddialı olmakla ilgili değil, durumsal bağlama dayalı olarak muhakeme yapmayı öğrenmekle ilgilidir. Bireyler, "ben ifadeleri" ile iletişim kurarak (örneğin "hissediyorum... ne zaman..."), uygun sınırlar belirleyerek ve koruyarak (örneğin "hayır" deme alıştırması yaparak) ve "nedenler" sunmadan duyguları ve seçimlerini açıklayarak iddialı eylemleri deneyebilirler.

kalp çakrası

Kalp çakrası nın değerlere dayalı eylemleri, sosyal ilişkileri, şefkati ve beslenmeyi vurgular.

Machine Translated by Google

166 Değ ere Dayalı Eylem

1 Sosyal Katı lı m: İ liş kiler ve sosyal katı lı m sağ layan eylemler, kalp çakrası nı iyileş tirmeye yardı mcı olur. Bireyler bir öğ leden sonrası nı bir arkadaş ı yla geçirebilir, bir sosyal gruba katı labilir veya ilgi alanları nı paylaş an insanlarla tanı ş ı p etkileş imde bulunabilecekleri keyifli bir etkinliğ e katı labilir.

2 Nezaket Davranı ş ları : Nezaket eylemleri baş kaları yla bir bağ lantı duygusu oluş turur ve özen ve ş efkat iletir. Baş kası iç in güzel bir ş ey yapmayı deneyin. Bu, bir yabancı iç in küç ük bir jest veya sevilen biri iç in bir sürpriz planlama olabilir. Eylemin boyutu önemli değ il. Amaç, dünyadaki nezaketi artı rma niyetini belirlemektir. Birç okları iç in baş kaları na karş ı sevgi ve nezaketi paylaş mak kendilerinden daha kolaydı r. Öz-ş efkat ve kendine karş ı nezaket eylemleri aynı zamanda kalp çakrası nda kendini kabul etmeyi ve pozitif enerjiyi teş vik eder.

3Affetmek: Affetmek, kalbin kapalı olan yönlerini aç abilir. Affetmek, kiş inin incinmesine yer aç mak iç in kalbi geniş letir ve aynı zamanda değ erlere dayalı eylemlerle ilerlemeyi seç er.

4Yakı nlı k: Baş kaları yla daha güç lü bağ lantı lar kurarak kalbi aç ı n. Bakı m, bakı cı lı k ve empati eylemlerinin tümü, yakı nlı k oluş turmaya ve baş ka birini daha derinden tanı maya yardı mcı olur. Bu tür bir yakı nlı k (sakral çakrada olduğ u gibi) cinsel veya romantik değ ildir, ancak baş ka birini tam olarak olduğ u gibi görmeyi ve kabul etmeyi amaç lar.

5Sevgiyle Kederlenmek: Birinin kederinin derinliğ i, sevgisinin derinliğ inin aynası dı r. Keder ortaya ç ı ktı ğ ı nda, bu sevgiyi ileten bir eylemde bulunun. Kaybettiğ in kiş iye sevgini göstermek iç in ne yapabilirsin? Bu hatı rayı sevgi dolu bir ş ekilde nası l taş ı yabilirsin?

6No One is An Island (Hayes, 2019): Bireylerin paylaş ı lan veya kamuya aç ı klanan taahhütlerini yerine getirme olası lı kları daha yüksektir. İ nsanlar etrafları ndakilerin davranı ş ları ndan daha fazla etkilenirler, öyle ki bir kiş i tarafı ndan yapı lan davranı ş değ iş ikliğ i, sosyal çevrelerinde baş kaları nda daha olası hale gelir. Gerç ekleş tirmek istediğ iniz değ erlere dayalı bir değ iş iklik veya eyleme karar verin ve sosyal destek ekibinizin üyelerini dahil edin.

boğ az çakrası

Boğ az çakrası nı n değ erlere dayalı eylemleri bilinç li iletiş im ve bütünlüğ e odaklanı r.

1Sessizliğ in Sesi: Konuş manı n ç oğ u aslı nda geç miş , gelecek iç in planlar veya hayal edilen/kavramsallaş tı rı lmı ş olası lı klar hakkı ndadı r; tüm bunlar dikkati o andan uzaklaş tı rı yor. Dil, insanlara sosyal iletiş im iç in bir araç sağ larken, doğ ası gereğ i engeller de yaratı r. İ nsanlar ç oğ u zaman ifade etmek ve bağ lantı kurmak iç in kelimelerin kullanı mı na aş ı rı güvenirler, zaman zaman insanlarla iletiş imin zenginliğ ini kaybederler.

Machine Translated by Google

yüz ifadeleri, göz teması ve beden dili gibi sözsüz ifadeler.
Kelimeler ayrıca eleştirmek, değerlendirmek ve yargılamak için kullanılır; yanı sıra hayal kırıklıkları ni veya endişeleri gidermek ve rahatlık sağlamak için (Ajaya, 1976). Bu, elbette, doğası gereği sorunlu değildir, ancak ifadeden ziyade kaçınma hizmetinde yapılabilir. Sessizlik, konuşmanın dikkat dağınıklığını ve savunmasını ortadan kaldırır ve daha özgün ifadeyi teşvik etmek için iletişimin önemsiz yönlerini ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Sessizlik pratiği yapmak, diğerlerinin ifadelerine karşı gelişmiş farkındalık ve alıcılık geliştirmeye yardımcı olur, kişinin alanı kendi kişisel ifadesiyle doldurmak yerine dinlemesine ve alma
Yoga psikoloğu Allan Ajaya (1976), bir günlük sessizlikle deney yapmayı önerir, ancak daha kısa deneyler de deneyebilirsiniz.
Çalışmak zorunda olmadığınız, ancak ayak işlerini yürüteceğiniz ve arkadaşlarını zla ve/veya ailenizle vakit geçireceğiniz bir zaman seçin. Bu insanlara sessizlik denemesi yaptığınızı önceden bildirin ve karşılaşabileceğiniz herkesle paylaşmak üzere hazırda kısa bir yazılı not bulundurun. Deneyin sonunda, deneyiminizi yansıtın.
Ne gözlemledin?

2Dinlemeyi Öğrenin: Dürüst bir şekilde dinlemek, dürüstçe konuşmak kadar önemlidir. Arkadaşlarını zı , ailenizi ve sevdiklerinizi bilerek dinleme alışkanlığı yapın. Sözlerini ve iletmeye çalıştıkları anlamı duyun. Sözünüzü kesmeyin veya kendi fikirlerinizi sunmak için çok hevesli olmayın. Konuşmaları bitene kadar bekleyin. Ardından, sizinle paylaştıkları için onlara içten bir takdirle teşekkür edin. Paylaştıkları na ilişkin anlayışınızı yansıtın ve yorumunuzu onaylamalarını isteyin.

3Bunu Nereden Duydunuz?: Bir kişinin bilgiyi nereden ve nasıl aldığı , aldığı bilginin içeriğini ve kalitesini önemli ölçüde etkiler. Bu malzeme emildikçe zihne ve hatta bazen benliğe girer. Tüketilen bilgi, düşünceleri, duyguları ve davranışları değiştirme gücüne sahiptir, böylece kişinin sağlığını ve zindeliğini etkiler. Nasıl bilgi alacağınızı düşünün. Bunlar güvenilir kaynaklar mı ? Bu kaynakların belirli bilgileri yaymak için başka nedenleri olabilir mi? Hakkında bilgi sahibi olmadığınız konular hakkında dedikodu veya spekülasyon yapıyor musunuz? Bu iletişimin etkisini düşünün. Doğru ve güvenilir bilgi kaynakları nı nasıl arayabilirsiniz? Yanlış bilgi paylaşan biriyle karşılaştığınızda ne yapmak istersiniz? Ne tür bilgiler iletmek ve toplulukları nı za yaymak istiyorsunuz?

4İşaretinizi Yapın: Boğaz çakrası enerjisi, bireyleri katkı ve üretkenliğe yönlendirir. İnsanlar kalıcı bir etkiye sahip olacak veya toplulukları nı n gelişmesine yardımcı olacak bir şey yapmak isterler.
Değerlerinizi gözden geçirin ve önemsediğiniz bir şey için bir fark yaratmanın bir yolunu düşünün.

5Yaratıcı İfade: Her türlü sanat ve yaratıcı ifade, boğaz çakrası nı n enerjisini arttırır. Belki daha önce zevk aldın

Machine Translated by Google

geri dönebileceğ iniz belirli bir yaratı cı form. Belki tamamen yeni bir ş ey denemek istersiniz. Herhangi bir yaratı cı ifade stiliyle denemeler yapı n. Herhangi bir özeleş tirel düş ünceden uzaklaş ma ve ş üphe veya belirsizlik duyguları nı kabul etme alı ş tı rması yapı n. O ilk adı mı atmazsanı z ne üretebileceğ inizi asla bilemezsiniz.

6 Bilinçli Niyetler: Belirli bir değ erin peş inden gitmek iç in bir niyet belirtmek veya bir taahhütte bulunmak iç in dualar veya mantralar kullanı labilir. Günümüzde hayal panoları , arzu edilen bir yaş am yönünü ortaya koymak amacı yla aynı amaç la yaygı n olarak kullanı lmaktadı r. Bilinçli niyetler belirlemek iç in mantraları kullanmak, otantik eylemi teş vik etmeye yardı mcı olur. Sabah gün iç in bilinçli bir niyet belirleme ile deney yapı n ve ardı ndan günün sonunda bu deneyimi yansı tı n. Günlük eylemleriniz bu niyetle nası l yönlendirildi? Bu niyeti unuttuğ unuz veya gözden kaç ı rdı ğ ı nı z anlar oldu mu? Yeniden odaklanabildin mi? Bu amacı rutin aktivitelerinize dahil etmek nası l bir duyguydu?

kaş çakrası

Kaş çakrası nı n değ erlere dayalı eylemleri, ruhsal geliş ime ve yeni olası lı kları ve bakı ş açı ları nı keş fetmeye odaklanı r.

1Açı k Zihin: Kiş iler açı k ve yeni bir ş eyler öğ renmeye meraklı oldukları nda, kaş çakrası enerjisi artar. Solar pleksus çakrası nı meş gul eden beceri geliş tirme yoluyla öğ renmenin aksine, kaş çakrası seviyesinde öğ renmek bilgi ve bilgelik aramakla ilgilidir. Yeni fikirleri keş fetmek ve farklı bir bakı ş açı sı öğ renmek iç in bir ders alabilir veya biraz okuma yapabilirsiniz. Ayrı ca farklı inançlara sahip biriyle sohbet edebilir ve daha önce bilmediğ iniz veya düş ünmediğ iniz bir ş eyi öğ renmeye açı k olabilirsiniz.

2Meditasyon/Farkı ndalı k: Farkı ndalı k veya meditasyon yapmak kaş çakrası nı geliş tirir. Öz farkı ndalı k ve gözlem becerilerini geliş tirmek iç in en az birkaç hafta boyunca rutin ve tutarlı bir uygulama oluş turmayı düş ünün.

3Günlük Tutma: Günlük tutma, baş a çı kma ve kendi kendini yansı tma iç in popüler bir uygulamadı r. Ne hakkı nda günlüğ e yazdı ğ ı nı z, öz-düş ünme iç in zaman ayı rmaktan daha az önemlidir. Yaş adı ğ ı nı z günü, bir sonraki günü, uzun zaman önce olan bir ş eyi, gelecekle ilgili umutları nı zı , bir ş ey hakkı ndaki hislerinizi vb. düş ünebilirsiniz. Alı ş kanlı ğ ı oluş turmaya yardı mcı olmak iç in günlük kaydı iç in bir program belirlemeyi deneyin. Bu, her günün baş ı nda ve/veya sonunda veya boş zamanı nı zı n olduğ u herhangi bir yerde birkaç dakika ayı rmak olabilir.

4Spiritüel Uygulama: Tüm maneviyat, inanç veya din uygulamaları kaş çakrası nı meş gul eder. Hangi inanca veya felsefeye üye olursanı z olun, maneviyatı nı zı nası l uyguladı ğ ı nı z veya maneviyatı nı zı n yönlerini günlük yaş amı nı za nası l dahil edebileceğ iniz üzerine düş ünün.

Machine Translated by Google

5 Minnettarlık: Minnettarlık birçok şekilde uygulanabilir. Bir şükran listesi yapabilir veya minnettar olduğunuz her şeyi yansıtmak için birkaç dakikanızı ayırabilirsiniz. Acı nızın bir kısmı için şükran bile uygulayabilecek misiniz bir bakın. Acılarınızda şükrettiğiniz dersler var mı?

6Perspektif Alma: Perspektif alma ve bağlam olarak kendi kendine beceriler geliştirme alışkanlıkları, özellikle kaşçakrası ile ilişkili değerlerle (örneğin merak, açık fikirlilik, hayal gücü, bilgelik) ilgilenir. Esnek bakış açısı almayı yansıtan davranış kalıplarını geliştirin ve sekizinci bölümde açıklananlar gibi bağlam olarak kendi kendine alıştırmalar yapın.

Referanslar

Ajaya, S. (1976). Yoga psikolojisi: Arabuluculuk için pratik bir rehber. ABD'nin Himalaya Uluslararası Yoga Bilimi ve Felsefesi Enstitüsü

Boldero, J. ve Francis, J. (2000). Kendi kendine tutarsızlıklar ve duygu arasındaki ilişki: Kendi kendine rehberliğin önemi, konum uygunluğu ve sosyal benlik alanı merkeziliğinin düzenleyici rolleri. Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 78(1), 38-52.

Klinik Müdahale Merkezi (2019, 11 Mayıs). Bilgi sayfaları – depresyon. https://cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Depression.

Dezutter, J., Luyckx, K., & Wachholtz, A. (2015). Zamanla kronik ağrı hastalarında yaşamın anlamı: Ağrı deneyimi ve psikolojik iyi olma ile ilişkiler. Davranış Tıbbı Dergisi, 38, 384-396.

Dezutter, J., Dewitte, L., Thauvoye, E., & Vanhooren, S. (2017). Kronik ağrı ile anlamlı başa çıkma: Kronik ağrı hastalarında hedef ihlali, anlamlı başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu arasındaki etkileşimi keşfetmek. İskandinav Psikoloji Dergisi, 58, 29-35.

Dunbar, RIM, Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, EJC, Stow, J., Partridge, G., MacDonald, I., Barra, V., & van Vugt, M. (2012). Sosyal kahkaha, yüksek bir ağrı eşiği ile ilişkilidir. Kraliyet Topluluğu B Bildirileri: Biyolojik Bilimler, 279(1731), 1161–1167.

Hayes, SC (2019). Özgürleşmiş bir zihin: Önemli olana nasıl dönülür. Avery.

Kwok, SSW, Chan, ECC, Chen, PP ve Lo, BCY (2016). Ağrıdaki "benlik": Kronik ağrıya uyum sağlamada psikolojik esnekliğin rolü. Davranış Tıbbı Dergisi, 39, 908-915.

Park, CL (2010). Anlam literatürünü anlamlandırmak: Anlam oluşturmanın bütünleyici bir incelemesi ve stresli yaşam olaylarına uyum üzerindeki etkileri. Psikolojik Bülten, 136, 257–301.

Robinson, PJ, (2020). Birinci basamakta davranış değişikliğinin temelleri. Springer.

Schmitz, U., Saile, H., & Nilges, P. (1996). Kronik ağrı ile başa çıkma: Ağrıya bağlı sıkıntıya karşı etkileşimli bir tampon olarak esnek hedef ayarı. Ağrı, 67, 41-51.

Woods, D. ve Twohig, MP (2008). Trichotillomania: Bir ACT geliştirme davranış terapisi yaklaşımı çalışma kitabı. Oxford Üniversitesi Yayınları.

Wrosch, C., Scheier, MF ve Miller, GE (2013). Hedef ayarlama kapasiteleri, öznel iyi oluş ve fiziksel sağlık. Sosyal ve Kişilik Psikolojisi Pusulası, 7, 847-860.

Machine Translated by Google

10 Vaka Örneği

Bu metinde sunulan değerlendirme ve müdahale stratejilerini göstermek için üç kurgusal vaka örneği sunulmuştur. Her vaka örneği, benzersiz bir belirti semptomunu, hastanın çakraları nı değerlendirmek için farklı yöntemi ve somatik farkındalığı, kendi kendine bütünleşmeyi ve değerlere dayalı eylemleri hedeflemek için bağlamsallaştırılmış müdahale fikirlerini gösterir.

Vaka 1: Courtney Courtney,

26 yaşında siyah bir kadındır. Fibromiyalji teşhisi var ve semptomları yorgunluk, sırt ağrısı, ellerinde ve ayakları nda karıncalanma, baş ağrıları, konsantrasyon güçlüğü ve uykuya dalma güçlüğü içeriyor. Ayrıca depresif ve endişeli bir ruh hali olduğunu bildiriyor ve fiziksel sağlığı hakkında endişeleniyor.

Değerlendirme

Bağlamsal Röportaj: Courtney yakın bir arkadaşıyla yaşıyor. Birkaç saat uzakta yaşayan anne babası yla mesafeli bir ilişkisi var. Courtney her zaman annesinin kendisini aşırı derecede eleştirdiğini hissetti ve babası birden fazla işte çalıştığı için evde pek yoktu. Courtney büyürken aile maddi olarak zorlandı ve Courtney bazen kahvaltı veya öğle yemeği olmadan okula gittiğini hatırlıyor. 21 yaşındaki erkek kardeşi, ailesiyle birlikte yaşıyor ve iyi bir ilişkileri var. Courtney, üniversiteye gitmek için büyük bir Kuzeydoğu şehrine taşındı ve İngilizce lisans derecesi ile mezun olduktan sonra orada kaldı. Kendini biseksüel olarak tanımlıyor ve yakın zamanda daha yakından tanımaktan heyecan duyduğu bir kadınla üçüncü bir randevuya çıktı.

Courtney'nin oda arkadaşının yanısıra en az haftada bir gördüğü küçük bir yakın arkadaş grubu vardır. Courtney garson olarak çalışıyor ve işini seviyor, ancak fiziksel olarak zorlu ve stresli olabilir. Okumayı, müzik dinlemeyi ve yemek programları izlemeyi sever. Bir gün pişirmeyi ve yemek yapmayı öğrenmek istediğini paylaşıyor. Haftada üç gece alkol (her seferinde iki ila dört içki) içiyor ve arkadaşları yla ayda bir kez esrar içiyor. Sigara içmiyor veya herhangi bir nikotin ürünü kullanmıyor.

DOI: 10.4324/9781003251293-11

Machine Translated by Google

Bazen uykuya dalması birkaç saat sürer. Geceleri endiş eleniyor ve bazen sırt ağrısı rahat etmesini zorlaştırıyor. Çoğunlukla kızarmış ve yüksek karbonhidratlı yiyecekler içeren vardiyaları nın çoğunda işte yer. Birincil bakım sağlayıcısı onu kilo vermeye teşvik etti. İş yerinde ayakta, ancak bunun dışında düzenli bir egzersizi yok.

Sorun Bağlam: Courtney'nin semptomları 20 yaş civarında başladı. Sık sık baş ağrısı ve kas ağrıları yaşamaya başladığında, üniversitedeydi ve iki işte çalışıyordu. Bunlar giderek kötüleşti ve kendisine 22 yaşında fibromiyalji teşhisi kondu. Stresli olduğunda, uykusu özellikle kötü olduğunda ve anne babasını ziyaret ettiğinde semptomlarının daha kötü olma eğiliminde olduğunu bildiriyor.

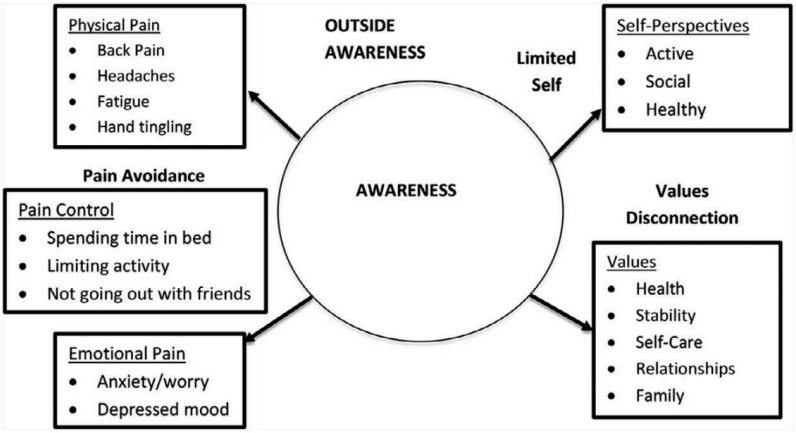
Stres Değerlendirmesi: Courtney, mevcut stresini on üzerinden altı olarak derecelendirir. Yazmayı içeren bir kariyer yapmak istiyor ama nereden başlayacağından emin değil. Faturalarını ödeme konusunda endişeleniyor ve her zaman "yetişmeye" çalışıyormuş gibi hissediyor. Ailesi onun biseksüel olduğunu bilmiyor ve Courtney buna nasıl tepki vereceklerinden endişe ediyor. Geçen hafta işyerindeki bir müşteri onaırkçı bir yorum yöneltti ve o bunu düşününce hâlâ kızgın. Çocukluk stresini, büyük ölçüde mali sıkıntı ve ailesiyle olan zayıf ilişkiler nedeniyle yedi olarak derecelendirdi. Ailenin her zaman mali stresi olduğunu paylaştı, ancak özellikle Courtney'nin büyükannesi dokuz yaşındayken öldükten sonra. Yakın bir ilişkileri vardı ve Courtney'nin büyükannesi genellikle aileye çocuk bakımı ve maddi destek sağladı.

İşlenebilirlik: Courtney, çalışmadığı zamanlarda televizyon izleyerek veya yatakta kitap okuyarak çok zaman geçirdiğini bildirdi. İzin günlerinde, genellikle fazla bir şey yapamayacak kadar yorgun hisseder. Arkadaşları onu sık sık dışarı davet eder ama o reddeder. Artık onu daha az davet ettiklerini fark etti.
Courtney, yatakta dinlenmesine rağmen ertesi gün daha iyi hissetmediğini belirtiyor. Son bir yıldır kilo alıyor ve sağlığı için endişeleniyor. Arkadaşlarıyla vakit geçirmek için daha fazla enerjiye sahip olmak ve belki bir yoga ya da egzersiz dersine katılmak istiyor.

Çakra Değerlendirmesi: Klinisyen, Courtney'nin ağrı ve ağrı yönetimi stratejilerinin yanı sıra kendi bakış açısı ve bağlantısının kesildiği değerler hakkında bilgi düzenlemek için Ağrı Değerlendirme Çemberi'ni kullanmaya karar verir. Courtney's Circle of Pain Assessment için Şekil 10.1'e bakın.

Klinisyen: "Semptomlarını zın büyük resmini daha iyi anlamamıza yardımcı olmak için birlikte bir egzersiz denemek istiyorum. Ortadaki daire şu anda farkındalığını zda neye izin verdiğinizi temsil ediyor. Acı deneyimlerini farkındalığın dışına çıkarmaya çalışmak doğaldır, ancak bazen kendimizin parçalarını ve bizim için önemli olan faaliyetleri de dışarı iteriz. 'Kötü'nün yanında bazı 'iyi'leri de çöpe attığımızı görebiliriz. Bu harita, semptomlarını zı yönetmeye çalışırken başka nelerin uzaklaştırıldığını görselleştirmemize yardımcı olacak."

Machine Translated by Google



Şekil 10.1 Courtney Ağrı Çemberi Değerlendirmesi

Problemi Yeniden

Çerçeveleme Klinisyeni: "Acınız ve yorgunluğunuz, arzu ettiğiniz hayatı yaşamanızı zorlaştırıyor gibi görünüyor. Bu semptomları yönetmek için çalışmadığınız zamanlarda evde dinlenmeyi denediniz. Ancak bu, arkadaşlarınızla vakit geçirmemek ve daha aktif olmak pahasına gelir. Fiziksel sağlığınız için endişeleniyorsunuz ve kendinize bakmanın yollarını bulmak istiyorsunuz. Bunu doğru mu anlıyorum?"

Courtney: "Evet, bu hemen hemen her şeyi özetliyor. Şu an kesinlikle en büyük sorunumun sağlığım olduğunu düşünüyorum. Vücudumla gerçekten uyumsuz hissediyorum ve kilo vermek istiyorum. Sadece nereden başlayacağımı bilmiyorum."

Tedavi

Courtney'nin Ağrı Çemberi Değerlendirmesine bakıldığında, kök çakra sorunları en belirgindir (örneğin, sırt ve el ağrısı; kaygı; sağlıklı ve aktif öz bakış açılarıyla teması n kesilmesi; sağlık, istikrar, öz bakım ve aile). Kalp çakrası (örneğin sosyal bakış açısı ve ilişkilerin değeri) ve kaş çakrası (örneğin baş ağrıları, depresif ruh hali) ile ilgili bazı endişeler de mevcuttur. Courtney'nin özellikle vücudundan kopuk hissettiğini ifade ettiği göz önüne alındığında, kök çakrayı meşgul eden somatik farkındalık egzersizleri yardımcı bir başlangıç müdahalesi olabilir. İkinci müdahale örneği, Courtney'nin fiziksel sağlık ve öz bakım değerleriyle uyumlu, fiziksel aktiviteyi artırmak için bir davranış planı oluşturmaktır. Bu, somatik egzersizle aynı ziyaret sırasında veya bir sonraki ziyaret sırasında yapılabilir.

Machine Translated by Google

Ağaç Duruşu

Klinisyen: "Vücudunuza uyum sağlamak, vücudunuzun neye ihtiyacı olduğu ve sınırları nın neler olduğu hakkında daha fazla bilgi edinmemize yardımcı olabilir. Biz buna gelişen somatik farkındalık diyoruz. Tıpkı diğer yeni beceriler gibi, somatik farkındalığı ne kadar çok uygularsak, o kadar kolay ve doğal hissettirir. Dikkatimizi bedene çekmenin birkaç yolu vardır. En çok kullandığım yöntemlerden bazıları kas gevşetme, nefes alma teknikleri ve yoga duruşları. Biri sana daha mı ilginç geliyor?"

Courtney: "Daha fazla yoga denemek istiyordum, belki de o."

Klinisyen: "Tamam, harika. Bu egzersizi oturarak mı yoksa ayakta mı denemek daha rahat olur?"

Courtney: "Sanırım ayakta durmayı deneyebilirim."

Klinisyen: "Tamam, birlikte duracağız. Fikrini değiştirir ve oturmayı tercih edersen, bana haber ver. Başlamak için sizi sırtınız dik ve ayakları nız paralel olacak şekilde durmaya davet ediyorum. Birlikte birkaç nefes alacağız. (Bir ila üç yavaş diyafram nefesi uygulayın). Ağaç Duruşu denen bir şey deneyeceğiz. Bir sonraki nefesinizden sonra sağ topuğunuzu sağ ayak parmakları mı za gelecek şekilde kaldırın. Sağ topuğunuzu sol ayak bileğinize yaslayın. Dengeye yardımcı olmak için dikkatinizi odaklamak için duvarda sabit bir nokta bulun. Kendinizi rahat hissediyorsanız, ayağınızın kaval kemiğinize yaslanması için ayağınızı daha fazla kaldırmayı da deneyebilirsiniz. Burada nefes alalım. (Bir ila üç yavaş diyaframlı nefes alıştırması yapın). Şimdi aynısını diğer tarafta yapacağız. Sağ ayağınızı yavaşça yere geri koyun, sol topuğu kaldıracağız. Sağ ayak bileğinize dayayın. (Bir ila üç yavaş diyafram nefesi uygulayın). Şimdi nötr durma pozisyonuna dönüyoruz. Bu egzersiz hakkında ne düşünüyorsun? Vücudunda ne fark ettin?"

Courtney: "Kendimi daha rahat hissettiğimi ve ayakları mın daha güçlü olduğunu fark ettim. İlk başta dengemi korumak zordu ama sonra kolaylaştı. Ben de gözlerimi kapatmak istiyordum. +

Klinisyen: "İsterseniz kesinlikle gözlerinizi kapatabilirsiniz ve egzersizi yaptıkça daha kolay olduğunu fark etmenize sevindim. Amaç, sırasında veya sonrasında belirli bir şekilde hissetmek değil, dikkatinizi bedeninize çekmek ve oradaki hisleri gözlemlemek için pratik yapmaktır. Evde pratik yapabileceğini düşünüyor musun?"

Courtney: "Tabii, bence yatmadan önce pratik yapmak güzel olabilir, belki uyandığımda bile."

Dikkatli Fiziksel Aktivite

Klinisyen: "Daha fazla egzersiz yapmanın ve fiziksel sağlığınızı iyileştirmenin sizin için önemli olduğunu belirttiniz. Bu değer doğrultusunda ilerlemek için gerçekçi hedefler belirlemekten bahsetmenin bize yardımcı olup olmayacağını merak ediyorum."

Courtney: "Evet, bunun faydalı olacağını düşünüyorum. Ne zaman egzersiz yapmaya çalışsam çok bunalırım ve sonra pes ederim."

Machine Translated by Google

Klinisyen: “Yeni alış kanlıklar oluşturmak ve değişiklik yapmak gerçekten zor olabilir. Bazen aklımız heyecanlanır ve bir anda çok şey yapmak ister. Şu anda sizin için gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemeye odaklanalım.”

Courtney: "Tamam, kulağa hoş geliyor."

Klinisyen: "Pekala, ne tür bir fiziksel
En çok zevk aldığınız veya denemek istediğiniz aktivite?”

Courtney: “Sanırım yürüyüşe çıkmayı seviyorum. Bu sayılır mı?"

Klinisyen: “Kesinlikle! Yürüyüş, vücudu hareket ettirmenin ve açık havanın tadını çıkarmanın harika bir yoludur. Gerçekçi olarak ne sıklıkla yürüyüşe çıkabileceğinizi düşünüyorsunuz?”

Courtney: “Hmm...belki haftada iki kez. daha fazlası nı söylemek isterim, ama bunu yapacağımdan emin değilim.”

Klinisyen: “Bence bu kulağa iyi bir öz farkındalık gibi geliyor. Umudum sizi başarıya hazırlamak, bu yüzden bu hedeflerin yönetilebilir hissetmesini istiyorum. Ayrıca bu kişisel bakım alışkanlıkları nı da geliştiriyoruz, böylece küçük başlayabilir ve daha sonra kendinizi hazır hissederseniz hedefi artırabiliriz. Her yürüyüşün ne kadar sürebileceğini düşünüyorsun?”

Courtney: "Bence en az 30 dakika."

Klinisyen: “Bu kulağa iyi bir başlangıç gibi geliyor. haftanın günleri var mı yoksa Yürüyüşe çıkmanın programını za en uygun olduğunu düşündüğünüz zamanları?”

Courtney: "Evet, Salı ve Perşembe günleri çalışmaktan önce işe yarayacağını düşünüyorum."

Klinisyen, Courtney'nin değerlere dayalı bir eylemde bulunmak için özel bir plan oluşturması na yardımcı oldu. Kök çakrayı somatik farkındalıkla daha fazla meşgul etmek için, klinisyen dikkatli yürüyüş konusunda eğitim verebilir ve Courtney'yi yürürken vücudunun hislerini gözlemlemesi için teşvik edebilir.

Vaka #2: Mateo

Mateo 43 yaşında İspanyol bir erkek. Tekrarlayan mide ağrısı, bulantı ve asit reflüsü ile başvurur. Ayrıca irritabl bağırsak sendromu teşhisi kondu.

Değerlendirme

Bağlamsal Röportaj: Mateo, 15 yaşındaki karısı ve üç çocuğuyla (14, 11 ve 6 yaşlarında) yaşıyor. Karısı ile ilişkisi son zamanlarda stres nedeniyle gergindi. 14 yaşındaki oğulları liseye geçişte zorlandı ve birkaç dersten kaldı. 6 yaşındaki çocukları na da yakın zamanda DEHB teşhisi kondu. Mateo 12 yıldır aynı fabrikada çalışıyor. Eskiden bundan hoşlanırdı, ama şimdi diğer personelin önünde Mateo'yu küçümseyen ve Mateo ile konuşurken ırkçı bir İspanyol aksanıyla konuşan bir işarkadaşı var. Mateo'nun ailesi, Mateo doğmadan önce Şili'den Amerika Birleşik Devletleri'ne göç etti. Annesi on dakika uzakta yaşıyor ve onu sık sık görüyor. Babası dört yıl önce vefat etti. Mateo'nun, babası nın yoğun alkol kullanımı nedeniyle babası yla uzak bir ilişkisi vardı.

Machine Translated by Google

Mateo çocukken, babası içki içerken genellikle öfkeli ve kavgacı olurdu. Mateo, bir keresinde babası nın onu yolda olduğu için yere ittiğini, bir keresinde de babası nın kapıya bir şişe fırlattığını hatırlıyor. Babası sarhoş ken sözlü tacizde bulunacak ve Mateo'yu "aptal" ve "işe yaramaz" olarak nitelendirecekti. Mateo çocukları yla vakit geçirmekten hoşlanır, ancak özel bir hobisi yoktur. Mateo genellikle iyi uyur, ancak bazen geceleri uyanır ve tekrar uykuya dalmakta güçlük çeker. Oldukça sağlıklı bir diyet yediğini bildiriyor, ancak mide rahatsızlığı nedeniyle daha az yemek yiyordu. Egzersiz yapmaktan hoşlanıyordu, ancak birkaç aydır egzersiz yapacak kadar iyi hissetmiyordu. Her gün yarım paket sigara içiyor ve sabahları yaklaşık 36 ons kahve içiyor.

Mateo genellikle ayda iki ila üç kez içer, ancak son altı ayda alkol kullanımını artırmıştır. Şimdi haftada en az dört gün içiyor ve her seferinde üç ila beş bira tüketiyor. Başka herhangi bir madde kullanımını reddediyor.

Sorun Bağlam: Mateo'nun mide ağrısı yaklaşık iki yıl önce başladı. Ağrı çoğu gün ve çalıştığı her gün var. Ağrı bazen eve döndüğünde düzelir, ancak o ve karısı tartıştığında daha da kötüleşir.
Çocukken sık sık mide ağrıları çektiğini ve "büyüdüğünü" düşündüğünü hatırlıyor. Belirtileri ve stresi arasındaki kalıbı tanıyor ama aynı zamanda ciddi bir tıbbi durumu olabileceğinden endişeleniyor. Tıbbi testler başka bir teşhis belirlemedi.

Stres Değerlendirmesi: Mateo, mevcut stresini on üzerinden yedi ve çocukluk stresini beş olarak değerlendirir. Çok hasta günler geçirmesi nedeniyle işini kaybedebileceğinden endişeleniyor. Mateo, karısı ve çocukları ile olan ilişkilerinin son zamanlarda lekelendiğini ve bu durumun kendisini daha da kötüleştirdiğini de paylaş stres.

İşlenebilirlik: Mateo şu anda artan alkol kullanımı ve azaltılmış ağrı da alımı ile semptomlarını yönetmektedir. Doktoru ona alkolün muhtemelen semptomlarını kötüleştirdiğini söyledi, ancak Mateo rahatlaması na yardımcı olan tek şeyin alkol olduğunu söylüyor. Alkol kullanımından, özellikle de alkolizmin babasını nasıl etkilediğinden dolayı utanıyor.
O ve karısı da alkol kullanımı hakkında tartışıyorlar. Mateo, mide rahatsızlığı nedeniyle ailesiyle daha az vakit geçiriyor ve çok fazla işkaçırdığı için kovulmaktan endişe ediyor.

Çakra Değerlendirmesi: Mateo'nun öne çıkan somatik semptomu, solar pleksus çakrasında disfonksiyon olduğunu düşündüren mide ağrısıdır. Ayrıca kendi davranışlarından memnuniyetsizliğini de paylaşır. Klinisyen, değerlere dayalı eylemin nerede en büyük etkiye sahip olabileceğini daha fazla netleştirmek için Değer Değerlendirmesini kullanmaya karar verir. Değerler Değerlendirmesi çalışma sayfasını kullanan Mateo, sorumluluk, aile, öz saygı ve sağlığın kendisi için özellikle önemli olduğunu tanımlar. Eylemlerini, sağlık ve aile değerleriyle tutarlı "bazen" olarak değerlendirdi; ve "nadiren" öz saygı ve sorumluluk değerleriyle tutarlıdır.

Machine Translated by Google

Problemi Yeniden

Çerçevelendir Klinisyen "Mide ağrını zı yönetmeye çalış ırken kendinizi güçsüz hissettiniz. İş yerinde hissettiğiniz sı kıntı dan kaçınmayı ve rahatlamanı za yardı mcı olması için alkol kullanmayı denediniz. Ancak, bu stratejiler daha fazla çatış maya ve strese neden oluyor. İyi bir işçi, koca ve baba olmak istiyorsunuz ve başarı sı z olduğunuzu hissediyorsunuz."

Mateo: "Evet, sadece bir kaybeden gibi hissediyorum."

Tedavi

Mateo, en çok özsaygı ve sorumluluk değerleriyle uyumsuz olduğunu bildiriyor. Aynı zamanda utanç ve güçsüzlük duyguları nı ifade eder. Negatif bir benlik kavramı na sahiptir ve eylemlerinin değerleriyle açı kça uyumsuz olduğunu ifade eder. Mateo, solar pleksus çakrası nı n sorumlu ve güçlü öz-perspektifi ile temasa geçmek ve güç ve özsaygı oluş turmaya yönelik değerlere dayalı eylemi sürdürmek için müdahaleden muhtemelen fayda sağlayacaktı r.

Kaptan Duyarlı Klinisyen: "Bu biraz

aptalca gelebilir, ancak farklı bir bakış açı sı kazanmamı za yardı mcı olabilecek bir egzersizi denemek istiyorum. Herhangi bir süper kahramana aş ina mı sı n? Favorin var mı ?"

Mateo: "Evet, birkaç tane biliyorum. Batman'in her zaman havalı olduğunu düş ünmüş ümdür."

Klinisyen: "Harika. Bir süper kahraman yapan şeyin ne olduğu hakkı nda biraz düş ünmenizi istiyorum. Bir süper kahraman olduğunuzu hayal edin. Hangi niteliklere sahip olurdun?"

Mateo: "Eh, süper kahramanlar genellikle cesur, güçlüdür ve bir tür ahlaki koda veya doğru ve yanlış duygusuna sahiptir."

Klinisyen: "Mhm ve bir zorlukla karş ılaş tı kları nda ne yapı yorlar?"

Mateo: "Günü kurtarmak mı ?"

Klinisyen: "Bazen, evet. Her zaman iş e yaramayabilir, ancak bir süper kahraman her zaman bir şeyler yapmaya çalış ır, değil mi?"

Mateo: "Evet, bu doğru."

Klinisyen: "Bazen kendimizi güçsüz hissediyoruz ve hiçbir şey yapamı yormuş uz gibi hissediyoruz. Ancak, bir süper kahraman gibi, deneme gücümüz var. 'Sorumlu' kelimesi yanı t verebilen anlamı na gelir. Her zaman başarı lı olamayabiliriz, ancak bir şeyler yaparken yanı t vermek için gücümüzü kullanı yoruz."

Mateo: "Hm... Sı k sı k yapabileceğim bir şey yokmuş gibi hissediyorum ya da yaptığı m hiçbir şey yardı mcı olmuyor, bu yüzden zahmet etmiyorum."

Klinisyen: "Zihniniz size yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığı nı söylediğinde, neden sı kı şmı ş hissettiğiniz anlaş ılı r. Özellikle zihniniz size güçsüz olduğunuzu söylediğinde, süper gücünüzü kendinize hatı rlatmanı n bir yolunu bulmanı n yardı mcı olup olmayacağı nı merak ediyorum."

Mateo: "Evet, daha güçlü hissetmeme yardı mcı olacak bir şeye ihtiyacı m var."

Machine Translated by Google

Klinisyen: “Süper kahraman olmanın nasıl bir şey olduğunu tekrar düşünün. Bir süper kahraman harekete geçmeye hazırlanırken ne yapar?”

Mateo: "Sanırım süper takım elbiselerini giymeleri gerekebilir."

Klinisyen: “Tabii! koyabileceğin küçük bir yol düşünebiliyor musun Eyleme hazırlanmanız gerektiğinde 'süper giysinizin' üzerinde mi?"

Mateo: [gülüyor] “Sanırım kahraman çizmelerimin fermuarını çekmeyi hayal edebiliyorum. Bu şekilde hareket etmeye ve bazı kötü adamları dövmeye hazırım!”

Klinisyen: “Harika! Kendinizi sıkışmış hissettiğinizde, harekete geçme gücünüz olduğunu hatırlatmak için kahraman çizmelerinizin fermuarını çekmeyi hayal edebileceğinizi düşünüyor musunuz?”

Mateo: “Tabii, kesinlikle deneyebilirim.”

Giriş kenlik Klinisyeni Oluşturma:

“İş arkadaşınızla olan çatışmanız hakkında konuşmamız bize yardımcı olabilir gibi görünüyor. Seninle konuşmaşekli uygunsuz ve kırıcı. Bu sorunu çözmek için şimdiye kadar ne denediniz?”

Mateo: “Pek sayılmaz. Bunu gündeme getirmekten utanıyorum. Komik olduğunu düşünüyor gibi görünüyor ve ben de şaka kaldıramayan adam olmak istemiyorum. Ayrıca amirimle bu konuyu konuşmayı düşündüğümde midem daha çok ağrıyor.”

Klinisyen: "Rahatsızlığınızı anlayabiliyorum, ama ne oldu? gündeme getirmemenin bir sonucu mu?”

Mateo: “Hiçbir şey. Bu bir sorun olmaya devam ediyor ve işe gitmekten korkuyorum.”

Klinisyen: “Bu sizin için ne kadar uygulanabilir?”

Mateo: “Gerçekten değil. Böyle devam edemem.”

Klinisyen: “Kendimizi savunmak ve iddialı olmak gerçekten zor olabilir. Kısa vadede bu rahatsızlığın bir kısmından kaçınmaya çalışmak gibi görünüyor, ancak uzun vadede sorunlu sonuçlar doğurdu.”

Mateo: "Evet, bunu aşmam ve bu konuda bir şeyler yapmam gerektiğini biliyorum."

Klinisyen: “Belki birlikte pratik yapmamız faydalı olur. İddialı iletişimin nasıl kullanılacağını açıklayan bir kısaltma var. Dürüst, uygun, saygılı ve doğrudan anlamına gelen iddialı iletişimin HARD olduğunu söylüyoruz. Amirinizle konuştuğunuzda, bu iletişim tarzını denemenizi isterim. Ne söyleyeceğine dair bir örnek düşünebilir misin?”

Mateo: "Hm. Sanırım bu adamın herkesin önünde benim hakkımda şaka yapıp konuşmasından rahatsız olduğumu söylemek isterim. Amirimin ondan durmasını istemesini istiyorum.”

Klinisyen: "Harika, bunu dürüst, uygun ve saygılı yken doğrudan nasıl söylersin?"

Mateo: "Hımm. Kevin, konuşabilir miyiz diye merak ettim. Joe'nun kültürüm hakkında yaptığı yorumlardan rahatsız oldum. Ayrıca beni takımın önüne koyuyor ve bu benim için zorlaşıyor.

Machine Translated by Google

bazen iş e gel. Ne yapacağ ı mdan emin değ ilim, ama tavsiye ve yardı mı n iç in minnettar olurum."

Klinisyen: "Bu kulağ a oldukç a iyi geliyor! ne kadar olası olduğ unu düş ünüyorsun bu hafta amirinizle konuş mayı denemek iç in mi?"

Mateo: "Evet, yapabilirim. Bence zamanı geldi."

Bu müdahalelerin her ikisi de Mateo'nun kiş isel gücünü kullanması na yardı mcı olur, böylece hayatı nı istenen yönde hareket ettirebilir.

Vaka #3: Dorothy

Dorothy 72 yaş ı nda Beyaz bir kadı ndı r. Kronik bel ve kalç a ağ rı sı ile baş vuruyor ve birinci basamak sağ lı k hizmeti sağ layı cı sı nı n neden onu bir psikoloğ a gitmeye teş vik ettiğ ini anlamı yor.

Değ erlendirme

Bağ lamsal Röportaj: Dorothy ş u anda bağ ı msı z yaş ı yor. Üç yı l önce 45 yı llı k kocası bir iliş ki yaş adı ve evliliklerini sonlandı rdı . Kendisi ve eski kocası nı n harika bir iliş kisi olmadı ğ ı nı ancak "iyi bir eş " olmaya ç alı ş tı ğ ı nı bildirdi. Boş anma iç in kendini suç luyor, fazla "kontrol lingi" olduğ unu ve fiziksel yakı nlı ğ a hiç ilgi duymadı ğ ı nı söylüyor. Eski kocası , ç ı ktı ğ ı tek erkekti ve yeni insanlarla tanı ş mak istemiyor. "Kim kı rı k bir yaş lı kadı nla birlikte olmak ister ki?" diyor. İ ki yetiş kin kı zı ve altı torunu var. Her iki kı zı nı da en az haftada bir ziyaret etmeye ç alı ş ı yor ve onları her gün bir kez arı yor. Son zamanlarda kendini bir yük gibi hissediyor ve onunla vakit geç irmek istemiyorlar. Haftada bir telefonda konuş tuğ u yakı n bir arkadaş ı var. Dorothy eskiden kilise topluluğ una katı lı rdı ancak boş andı ktan sonra katı lmayı bı raktı . Utandı ğ ı nı bildirdi ve o sı rada iliş kilerinin ç oğ undan ç ekildi. Kı zları nı büyütürken evde oturan bir anneydi ve emekli olmadan önce birkaç yı l perakende sektöründe ç eş itli yarı zamanlı iş lerde ç alı ş tı . Dorothy, eğ lenmek ya da rahatlamak iç in ne yaptı ğ ı sorulduğ unda, "Pek değ il, ç ocukları ma ve torunları ma yardı m etmekle meş gul olmaya ç alı ş ı yorum" diyor. Zamanı nı n ç oğ unu televizyon izleyerek ve eviyle ilgilenerek geç iriyor. Uykusu birkaç yı ldı r kötüydü. Geceleri endiş eleniyor ve zihnini devre dı ş ı bı rakmakta zorlanı yor. Geç miş teki piş manlı kları ve farklı ş ekilde gitmesini dilediğ i olaylar hakkı nda düş ünmeye meyillidir. O da ç ocukları ve torunları iç in endiş eleniyor. Hepsi iyi gidiyor, ama o "endiş elenmeden edemiyor".

Endiş esinin kı zları nı rahatsı z ettiğ ini ve ona sı k sı k "rahatlaması " gerektiğ ini söyleyen kı zları nı rahatsı z ettiğ ini fark etti. Ç oğ u gün kahvaltı ve akş am yemeğ i yiyor ve iş tahı az. Hava güzel olduğ unda yürüyüş e ç ı kmaya ç alı ş ı r. Herhangi bir madde kullanı mı nı reddediyor. Dorothy muhafazakar bir Hı ristiyan ailede büyüdü ve ç ocukları nı kiliseye giderek büyüttü. Boş andı ğ ı ndan beri inancı yla mücadele ediyor ama yine de her hafta Kutsal Kitabı nı okumaya ç alı ş ı yor.

Machine Translated by Google

Sorun Bağlam: Dorothy, onlarca yıldır sırt ve kalça ağrısı olduğunu bildiriyor. Tam olarak ne zaman başladığından emin değil. Birkaç yıl önce, biraz fizik tedavi yaptı ve bunun işe yaradığını düşünmedi. Isıtma yastıkları ve sıcak duşlar bazen yardımcı olur. Ağrısı son birkaç yılda daha da kötüleşti, ancak tıbbi görüntüler ağrısını açıklayacak herhangi bir yapısal hasar göstermiyor. Ağrıyı "kötü günlerde" 8/10 olarak tanımlıyor ve ortalama olarak ağrının 5/10 olduğunu belirtiyor. Ağrı daha da kötüleştiğinde, mümkün olduğunca az şey yapmaya çalışır. İyi günlerinde bazen "aşırıya kaçar". Dorothy, ağrısını daha da kötüleştiren herhangi bir tetikleyici tanımlamıyor ve acıyı sinir bozucu bir şekilde "rastgele" olarak tanımlıyor.

Stres Değerlendirmesi: Dorothy bir psikologla konuşmaya isteksizdir ve stresinin semptomlarıyla nasıl alakalı olabileceğini anlamıyor.
Psikolog zihin-beden bağlantısını açıklar ve Dorothy'ye rahat olmadığı hiçbir şey hakkında konuşmak zorunda olmadığı konusunda güvence verir. Psikolog, birçok stresli erken yaşam deneyiminin yetişkinlikte sağlık sorunları riskini artırdığını ve bu risk faktörlerinden herhangi birine sahip olup olmadığını bilmenin faydalı olacağını açıklıyor. Dorothy, ACE anketini doldurmayı kabul eder. ACE puanı 6'dır. 18 yaşından önce, evde cinsel istismar ve aile içi şiddet dahil olmak üzere fiziksel ve duygusal ihmal ve istismara maruz kaldığını onaylamaktadır. Genellikle kendi ihtiyaçlarını ihmal ettiğini ve başkalarına öncelik verme eğiliminde olduğunu bildiriyor.

İşlenebilirlik: Dorothy, kendisini çoğunlukla semptomlarından uzaklaştırmaya çalıştığını belirtiyor. Çocukları ve torunları na odaklanmayı seviyor ve "meşgul olmaya" çalışıyor. Dorothy, ağrısının kötüleşmesi durumunda kendisini "hazırlıklı" hissetmesine yardımcı olan katı bir günlük rutini takip eder. Bu, reçeteli ağrı kesici ilaçlarına ek olarak reçetesiz satılan ağrı kesici ilaçları rutin olarak almayı ve uzun süre ayakta durmaktan kaçınmayı içerir. Acısını anlatmamaya çalışır ve çocuklarına acısını anlatmaz, "Sadece endişelenirler" der.

Çakra Değerlendirmesi: Klinisyen, çakra işlev bozukluğunun muhtemel olduğu yeri belirlemek için değerlendirmede toplanan bilgilerden yararlanır.
Dorothy'nin belirgin fiziksel semptomları belinde ve kalçalarında, sakral çakrayı akla getiriyor. Ayrıca suçluluk ve kendini suçlama duyguları ve başkaları için kendini feda etme eğilimini de bildirir, bu da sakral çakra sorunlarının göstergesidir. Dorothy, sosyal, oyuncu ve romantik öz bakış açılarından kopuk ve eğlence/zevk ve ilişkiler (sakral ve kalp çakraları) değerleriyle uyumsuz görünüyor. Endişesi, kök çakradaki dengesizliği önerebilir. İşlevsel olmayan enerjinin bu dağılımı nadir değildir. Bu noktalardan herhangi birine müdahale faydalı olabilir, ancak rahatsızlığının çoğu sakral çakradan kaynaklanıyor gibi görünüyor.

Problemi Yeniden

Çerçevelendir Klinisyen: "Ömrünüzün çoğunu başkaları yla ilgilenmeye adadığınız anlaşılıyor. Önce başkalarını düşünme eğilimindesiniz ve bu kısmen yardımcı oldu

Machine Translated by Google

acıyla başa çıkıyorsunuz ve daha kontrollü hissediyorsunuz. Ancak, diğer insanlara bu kadar çok odaklanmanın, kendi sağlığınız ve mutluluğunuza öncelik vermenizi zorlaştırdığını da duyuyorum. Spesifik olarak, kendi bedeniniz ve duygularınız hakkında düşünmeniz zor gibi görünüyor. Seni anlıyor muyum?"

Dorothy: "Sanırım öyle. Kendimi nasıl ilk sıraya koyacağımı bilmiyorum ve ben Duyguları m üzerinde durursam ağlamaya başlayıp asla durmayacağımdan endişeleniyorum."

Tedavi

Dorothy, sakral çakranın belirgin disfonksiyonu ile ortaya çıkar. Duygusal ve kendini kabul etme ile mücadele ediyor ve suçluluk ve pişmanlık duyguları yla meşgul olması, ona heyecan veya eğlence duygusu getiren faaliyetleri sınırlaması na neden oldu. Hemen kendini tatmin edici eylemlerde bulunmaya çalışmakla mücadele edebilir ve bedensel ve öz farkındalığı geliştirmek için ilk müdahalelerden faydalanabilir. Bu, onun deneyimini olduğu gibi kabul etmeyi ve fiziksel acılarından ve olumsuz kendi hikayelerinden kurtulmayı içerir.

okyanus nefesi

Klinisyen: "Vücudunuz ve duyguları nızla küçük kontrol alışkanlıkları oluşturmakla başlamak istiyorum. Başkaları nı düşünmek size daha doğal geliyor, bu yüzden ilk başta rahatsız edici olabilir. Tıpkı diğer yeni beceriler gibi, biraz pratik ve sabır gerektirecek."

Dorothy: "Tamam, aklında ne var?"

Klinisyen: "Eh, dikkatimizi vücudumuza çekmenin birkaç yolu var. En yaygın olanlardan bazıları nefese odaklanmak, duruşumuzu değiştirmek ve kas gevşemesidir. Bunlardan herhangi birine aşina mısın?"

Dorothy: "Hayır, ama sanırım nefesime odaklanabilirim."

Klinisyen: "Tamam, harika. Sana biraz tuhaf görünebilecek bir nefes alma tekniği öğreteceğim. İlk başta aptal hissediyorsan, sorun değil. Bazen biraz aptal hissetmek, sorunları mızı farklı görmemize yardımcı olur. Sadece birkaç yavaş, derin nefes alarak başlayacağız. Bu sizin için rahatsa, burun deliklerinden nefes almaya çalışın. Nefes alırken karnınızı hava ile doldurma ve nefes verirken karnınızı kasma alıştırması yapın. (Birkaç diyafram nefesini birlikte uygular). Bu nasıl hissettiriyor?"

Dorothy: "Tamam, şimdiye kadar."

Klinisyen: "Devam ederken, vücudunuzun bu egzersize nasıl hissettiğini ve tepki verdiğini fark etmenizi istiyorum. Düşüncelerinizin uzaklaştığını fark ederseniz, dikkatinizi nazikçe nefesinize geri getirin. Şimdi, nefesimizin hırıltılı bir ses çıkarması için biraz boğazımızı daraltma alıştırması yapacağız. (Klinisyen Ocean Breath'ı gösterir). Her nefeste sizi kıyıya ulaşan bir okyanus dalgası hayal etmeye davet ediyorum. (Birlikte birkaç Okyanus Nefesi uygulayın). Vücudunda ne fark ediyorsun?"

Machine Translated by Google

Dorothy: “Bu garip geliyor ama sanı rı m biraz daha rahatlamı ş hissediyorum. Benim zihin sakin hissediyor. ”

Klinisyen: “Bu harika. Bu egzersizin amacı , nefesinizi ve fiziksel duyumları nı zı gözlemleyerek pratik yapmaktı r. Daha rahat hissediyorsanı z, bu bir bonus. Bazen vücudunuzda gerginlik ve hatta ağ rı hissedebilirsiniz. Bu da sorun değ il. Bedenin tüm deneyimlerini nası l gözlemleyeceğ imizi öğ reniyoruz. Bu nefesi evde uygulayabileceğ ini düş ünüyor musun?”

Dorothy: “Evet, bunu deneyebilirim. Belki sabahları iyi olur.”

Piş manlı k Odası

Klinisyen: “Zihninizin sahip olduğ unuz piş manlı klara ve hayatı nı zda suçlu hissettiğ iniz bazı daha acı verici deneyimlere odaklanma eğ iliminde olduğ unu paylaş tı nı z. Bu düş ünceler, kendinize ş efkatle davranmaktan ve kendinize daha zevkli deneyimler yaş ama izni vermekten sizi caydı rı yor gibi görünüyor.”

Dorothy: “Kendimi ilk sı raya koymayı hak ettiğ imi düş ünmüyorum.”

Klinisyen: “Farklı bir bakı ş açı sı kazanmamı za yardı mcı olabilecek bir egzersizi denemek istiyorum. Eylemleri her zaman değ erleriyle mükemmel bir ş ekilde uyumlu olan tek bir kiş i yoktur. Kendinizi suçlu hissettiğ iniz belirli bir deneyimi veya seçimi düş ünmenizi istiyorum. Eğ er istemiyorsan benimle paylaş mak zorunda değ ilsin, sadece aklı nda tut.”

Dorothy: "Tamam, aklı mda bir tane var."

Klinisyen: "Pekala, ş imdi o zamanki hayatı nı zı n nası l olduğ unu hatı rlı yor musunuz bir bakı n. Farkı ndalı ğ ı nı zı o zaman kim olduğ unuzun gözlerinin arkası na yerleş tirmeye çalı ş ı n. O sı rada sahip olduğ unuz düş ünce ve hisleri hatı rlayı n”

Dorothy: “Ah. O zamanlar çok uğ raş ı yordum.”

Klinisyen: “Acı verici durumlar olduğ unu hayal edebiliyorum. merak ediyorum eğ er bu bağ lam, yaptı ğ ı nı z ş eyi neden yaptı ğ ı nı zı anlamanı za yardı mcı olur.”

Dorothy: “Eh, evet. Keş ke her ş ey farklı olsaydı ama nası l olabilirdi bilmiyorum.”

Klinisyen: "Öyleyse, sahip olduğ unuz bilgilerle ve o zamanki yaş amı nı z bağ lamı nda elinizden gelenin en iyisini yapmı ş a benziyorsunuz?"

Dorothy: “Sanı rı m bu doğ ru.”

Klinisyen: “Bir ş eyin olması nı dilemenin mümkün olduğ unu düş ünüyor musunuz? farklı ve hala koş ulları olduğ u gibi kabul ediyor musunuz?”

Dorothy: “Emin değ ilim...bu nası l olur?”

Klinisyen: “Pekala, hayal kı rı klı ğ ı mı za yer açarak baş lı yoruz. Kendinize, 'Bu deneyim iç in üzgünüm ve elimden gelenin en iyisini yaptı m' diyebilirsiniz. Aynı anda hem piş man hem de kabullenebilirsiniz.”

Dorothy: "Bu biraz pratik gerektirebilir."

Klinisyen: “Kesinlikle haklı sı n. Değ iş tiremeyeceğ imiz ş eyleri kabul etmek pratik gerektirir. Sonraki bölüm, nası l ilerlemek istediğ imizi yansı tı yor. Acı mı z da bizim iç in en çok önemsediğ imiz ş eyi vurgular. Bu piş manlı ğ ı n senin iç in önemli olan ş ey hakkı nda sana ne söylediğ ini merak ediyorum?”

Machine Translated by Google

Dorothy: "Çoğ unlukla aile ve benim evliliğ im."

Klinisyen: "Evet, iliş kilerinizi çok önemsiyorsunuz. Sen ne
Piş manlı ğ ı nı zı n bize ş u anda ne yapacağ ı mı zı söyleyeceğ ini mi düş ünüyorsunuz?"

Dorothy: "İ liş kilerimi o kadar çok önemsiyorum ki, insanları bunalttı ğ ı mı düş ünüyorum. Her ş eyi halletmeye çalı ş arak kocamı kendimden uzaklaş tı rdı m ve ş imdi kı zları mı da kendimden uzaklaş tı rdı ğ ı m iç in endiş eleniyorum. Sanı rı m kı zları mı dinlemem ve kendim iç in daha fazlası nı yapmam gerekiyor."

Klinisyen: "Bu, baş lamak iç in iyi bir yer gibi görünüyor. Birlikte öz bakı m alı ş kanlı kları oluş turmak iç in küç ük baş layabiliriz."

Bu müdahaleler, Dorothy'nin farkı ndalı ğ ı nda fiziksel ve duygusal acı sı na yer aç maya baş laması na yardı mcı olur. Acı sı yla temas kurarak, değ erleriyle ve canı nı yakan parç ası yla bağ lantı kurabilir.
Bu onun değ erleri ve kendi kendine bütünleş mesi yönünde harekete geç mesine izin verecektir.

Machine Translated by Google

Ekler

(A) Değ erlendirme
(B) "FIT" Testi
(C) Kı sa Çakra Değ erlendirmesi
(D) Ağ rı Çemberi Farkı ndalı k Çalı ş ma Sayfası
(E) COACT Becerileri Değ erlendirmesi
(F) Öz-Perspektif Değ erlendirmesi
(G) Değ er Değ erlendirmesi
(H) Somatik Farkı ndalı k Takibi
(BEN) Kendi Kendine Entegrasyon Anahattı
(J) Taahhüt Edilen Eylem Planı
(K) Çakra Müdahaleleri

Machine Translated by Google

Ek A: Değerlendirme

Bağlamsal Görüşme

1 Aşk: Kiminle yaşıyorsun? Evdeki her insanla ilişkiniz nasıl? İlişki durumun nedir? Ne kadar zamandır sevgilisiniz/evlisiniz? Aileniz/arkadaşları nızla ilişkileriniz nasıl? Hayatındaki en önemli insanlar kimler?

2İş/Okul: İş için ne yaparsınız? Tam zamanlı mı yoksa yarı zamanlı mı? okulda mısınİş inizden/okulunuzdan keyif alıyor musunuz? İş-yaşam dengeniz nasıl?

3Play: Eğlenmek veya rahatlamak için ne yaparsınız? Hiç hobin var mı? Sadece senin için ne yapıyorsun?

4Sağlık: Düşmekte veya uykuda kalmakta zorluk çekiyor musunuz? Kaç saat uyku/gece alıyorsunuz? Gün içinde enerji seviyeniz nasıl? Diyetinizde/iştahınızda herhangi bir değişiklik var mı? Kaç öğün yemek yiyorsun? Düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz veya fiziksel aktivitede bulunuyor musunuz? Sigara veya başka tütün/nikotin ürünleri kullanıyor musunuz? Ne kadar? Kafein? Alkol? Diğer maddeler?

Sorun Bağlam

5Zamanlama: Ağrı/semptom ne zaman başladı? O sırada başka önemli bir şey oldu mu? Başlangıç kademeli mi yoksa akut muydu?

6Yörünge: Ağrı/semptom zaman içinde nasıl var oldu? Giderek daha da kötüleşiyor, dalgalanıyor veya gelişiyor mu? Semptomun olmadığı zamanlar var mı?

7 Tetikleyiciler: Ağrıyı/semptomları daha da kötüleştiren nedir? Semptomun sıklığını, yoğunluğunu veya süresini artıran herhangi bir faktör var mı?

Stres Değerlendirmesi

8Son zamanlarda hayatınızda ne kadar stres yaşadınız? (0 = yok ila 10 = şiddetli). Neden bu numara?

9Çocukken ne kadar stres yaşadınız? (0 = yok ila 10 = şiddetli). Neden bu numara?

Machine Translated by Google

10 Stresle nasıl başa çıkıyorsunuz veya stresle nasıl başa çıkıyorsunuz?

11 Değer verdiğiniz bir çocuğun
Çocukken yaptığınız her şeyi deneyimliyor musunuz?

İşlenebilirlik Değerlendirmesi

12Değerli Yön: Ne arıyorsunuz? Sizin için en önemli olan kim ve nedir? Hayatınızın hangi yöne gitmesini isterdin? Hangi eylemleri daha çok, daha az veya daha farklı yaparken görmek istersiniz, bu size "doğru" yönde ilerlediğinizi gösterir? Ağrınız artık sizin için bir sorun olmasaydı ne yapardınız? Klinisyen ayrıca Mucize Sorusunun bazı varyasyonlarını kullanabilir: Bir mucize meydana geldi ve yarın uyandınız ve hayatınız tam olarak istediğiniz gibi olsaydı, bu nasıl olurdu? Ne yapıyor olurdun? Nasıl bir insan olurdunuz? Hayatınızı anlamlı bir şekilde yaşadığınızı nasıl anlarsınız? Bu soruların amacı, hastanın ağrısını azaltmış ve/veya daha fazla fonksiyona sahip olsaydı ne yapacağını anlamaktır. Hastanın yanıtları, değerlerini vurgular ve genellikle doğal olarak tedavinin işlevsel davranışsal hedeflerine dönüşür.

13Mevcut Stratejiler: Ne denediniz? Şu anda hangi ağrı yönetimi ve başa çıkma stratejilerini kullanıyorsunuz? Geçmişte hangi stratejileri kullandınız? Ağrı yönetiminiz için "kurallar" nelerdir? Kaçınma temelli stratejiler için dikkatlice dinleyin. Bu aynı zamanda hastanın problem çözme çabalarını pekiştirmek, sıkıntısını doğrulamak ve neyin işe yaramadığını öğrenmek için bir fırsattır.

14 Stratejilerin İşlenebilirliği: Bu stratejiler sizin için nasıl çalışıyor? Ağrınız azaldı mı? Bu stratejilerin maliyeti nedir (kısa vadeli ve uzun vadeli)? İlişkileriniz ve faaliyetleriniz nasıl etkileniyor?

Machine Translated by Google

Ek B: “FIT” Testi

fonksiyonel

A.Belirtiler fiziksel çökeltiler olmadan başlar (stres zamanları nda AM'de uyandı ktan sonra yaralanma olmaz).
B.Semptomlar iyileşen bir yaralanmadan dolayı devam etti.
C.Semptomlar vücutta simetrik bir düzende ortaya çı kar.
D.Belirtiler vücudun, yüzün veya gövdenin tamamı nda/yarı sı nda meydana gelir.
E.Belirtiler aynı anda birçok farklı vücut bölgesinde ortaya çı kar.

Tutarsı z

A.Semptomlar vücutta bir yerden diğerine kayı yor.
B.Semptomlar, hastanı n saatine veya gününe bağlı olarak daha fazla veya daha az yoğundur. hafta.
C.Belirtiler aktivite veya egzersiz sı rası nda değil, sonrası nda ortaya çı kar.
D.Belirtiler, birey onları düşündüğünde veya sorulduğunda ortaya çı kar. onlar hakkı nda.
E.Belirtiler artan stres dönemlerinde ortaya çı kar.
F. Neşeli veya dikkat dağı tı cı faaliyetlerde bulunulduğunda belirtiler çok azdır veya yoktur.
G.Belirtiler, aynı eylemler tarafı ndan güvenilir bir şekilde üretilmez.

tetiklendi

A.Belirtiler yiyecekler, kokular, sesler, ı şı k, bilgisayar ekranları , adet kanamaları , havadaki değişiklikler veya belirli hareketler tarafı ndan tetiklenir.
B.Belirtiler, tetikleyici bir faaliyette bulunmayı hayal ederek tetiklenir.
C.Belirtiler, rüzgar veya soğuk gibi hafif dokunma veya hafif uyaranlarla tetiklenir.

Clarke, DD, Schubiner, H., Clark Smith, M., & Abbass, A. (Ed.)'de sunulan bilgilerden oluşturulmuş tur. (2019). Psikofizyolojik Bozukluklar: Travma Bilgilendirme, Meslekler arası Tanı ve Tedavi. Psikofizyolojik Bozukluklar Derneği.

Machine Translated by Google

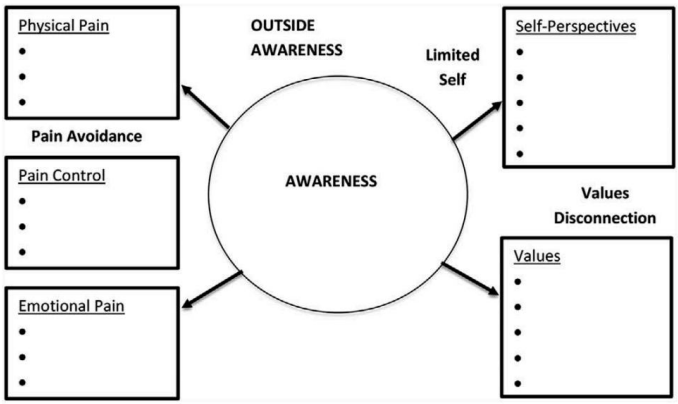
Ek C: Kı sa Çakra
Değ erlendirme

1 Hasta öncelikli olarak nerede ağ rı ve/veya rahatsı zlı k hisseder?
vücutları nda mı ?
2 Hastanı n benliğ ine iliş kin hangi bakı ş açı ları veya özellikleri kaybedildi?
kontrole dayalı ağ rı yönetimi stratejilerine?
3 Hangi acı verici duygular öne çı kı yor?
4 Ağ rı yı kontrol etme çabaları nda hangi değ erler feda edildi?

	Kök	sakral	Solar Pleksus	Kalp	Boğ az	Kaş
1. Fiziksel Ağ rı	Daha diş ük sı rt, ayak, ayak bileğ i veya diz; yorgunluk, bağ ı ş ı klı k durumu	Genito-pelvik Karı n, kalça bölgesi, mide/gastrointestinal bölgesi, böbrek, dalak, üreme sistemi	kabuğa bölgesi, boğ omurga, pan hipervantilasyon, tion, astı m, özofajit atı ş hı zı	Göğ üs, sı rt üstü, omuz, kol, diyafram yönündeki ürünler, ağ rı, ağ rı, alerjileri), hı zlandı r	Boğ az, ağ ı z, boyun, Migren, baş ağ rı sı , baş dönmesi, uykusuzluk hastalığ ı , duyusal iş lev bozukluğ u, sinüzit, nöbetler	
2. Kendini- Topraklanmı ş	Fiziksel & Duyugusal & Güç lü & Bakı ş Açı sı Oyuncu Sorumluluk Sahibi Aktif, Maceracı Cesur, Odaklı , Romantik, Organize	Aile- Kökünü Bağ erinin Düzeyi	Özsaygı lı klı ,	şefkatli & Sosyal İ lgili, Cömert, Kibar, Yaratı cı , sevgi dolu	Dürüst & Meraklı & Katkı da Bulunan Otantik, Sert- Çalı ş ma, Mütevazı	Yansı tı cı Yaratı cı , anlayı ş lı , Açı k Fikirli, Bilge
3. Duygusal Korku Ağ rı sı		Suçluluk, Suçlama	Öfke, Utanç	Kı skançlı k, kı zgı nlı k, Yas	Ş üphe, yargı	Depresyon, Çaresizlik
4. Değ erler	Aile, Grup Aidiyet, Kontrol, Sağ lı k, Doğ a, Fiziksel Aktivite, Emir, Emniyet, istikrar Güven, Kiş isel Bakı m	Macera, Güzellik, Heyecanlanmak/ Eğ lence, Mizah, Kalı cı lı k, Zevk, Romantik, Duygusallı k, cinsellik, kendi kendine tatmin	atı lganlı k, Meydan okumak, Cesaret, Bağ ı msı zlı k, Güç, Sorumluluk, Nezaket, benlik saygı sı , ustalı k, kendi kendine Geliş im	Merhamet, Empati, eş itlik bağ ı ş lama, cömertlik, Samimiyet, Sevgi, iliş kiler, kendi kendine Kabul	Özgünlük, Netlik, Topluluk, Merak, katkı Yaratı cı Hayal Gücü, Doğ ruluk, Dürüstlük, Bilgi, tevazu, sanayi, Adalet, Sör yardı mcı sı , Öz- İ fade	Ş ükran, farkı ndalı k, Açı k fikirlilik, Bilgelik, maneviyat, öz Farkı ndalı k

Machine Translated by Google

Ek D: Ağ rı Çemberi
Farkı ndalı k Çalı ş ma Sayfası



Ş ekil 11.1. Ağ rı Değ erlendirme Çemberi

1 Ağ rı ve/veya rahatsı zlı kla ilgili fiziksel belirtileriniz nelerdir? Yazmak Fiziksel Ağ rı da

2 Acı nı zı /sı kı ntı nı zı yönetmek, kontrol etmek veya önlemek iç in ne yaparsı nı z? Fiziksel acı yı çemberin dı ş ı nda tutmanı n "kuralları " nelerdir? Ağ rı Kontrolünde Yazı n

3Acı nı zla iliş kili olan ve aynı zamanda çemberin dı ş ı na itilen hangi acı verici duygular? Duygusal Acı yı yazı n (örneğ in korku, suç luluk, suç lama, utanç , öfke, kı skançlı k, içerleme, keder, yargı , ş üphe, depresyon, umutsuzluk).

4Ağ rı sizin hangi bölgelerinize müdahale ediyor? Öz-Perspektiflerle yazı n (örneğ in aktif, maceracı , iddialı , otantik, ilgili/ş efkatli, cesur, yaratı cı , aile odaklı , eğ lenceli, cömert, temelli, kendini iyileş tir, çalı ş kan, dürüst, alçakgönüllü, hayal gücü kuvvetli, bağ ı msı z, anlayı ş lı , kibar, sevgi dolu, açı k fikirli, düzenli/düzenli, oyuncu, düş ünceli, sorumlu, romantik, ş ehvetli, becerikli, sosyal, bilge).

Machine Translated by Google

5 Ağ rı nı z hangi değ erleri etkiliyor? Değ erler yazı n (örneğ in macera, giriş kenlik, özgünlük, farkı ndalı k, güzellik, meydan okuma, açı klı k, topluma hizmet, ş efkat, katkı , kontrol, cesaret, yaratı cı lı k, merak, empati, eş itlik, heyecan/eğ lence, aile, bağ ı ş layı cı lı k, cömertlik, memnuniyet, ş ükran, gruba aidiyet, sağ lı k, dürüstlük, mizah, alç akgönüllülük, hayal gücü, bağ ı msı zlı k, ç alı ş kanlı k, bütünlük, samimiyet, adalet, nezaket, bilgi, sevgi, dikkatlilik, doğ a, açı k fikirlilik, düzen, sebat, fiziksel aktivite, zevk , güç, iliş kiler, sorumluluk, romantizm, güvenlik, kendini kabul, kiş isel bakı m, kendini geliş tirme, benlik saygı sı , kendini ifade etme, duygusallı k, cinsellik, beceri, maneviyat, istikrar, güven, bilgelik).

6Sizin iç in önemli olanla iletiş im kurmak iç in acı nı za (fiziksel + duygusal) yer açmanı z gerekiyorsa ne olur? Sol tarafta acı ya, sağ tarafta da benliğ e ve değ erlere yer açmalı yı z. Neye yer açmaya hazı rsı n? Her seferinde yeni bir ş eyle deney yapı n.

Machine Translated by Google

Ek E: COACT Becerileri
Değ erlendirme

	Puan Beceri Seviyesi	Örnekler
bağ lanmama (Defüzyon ve Kabul Becerileri)	1 = Eksik Beceri 2 = Sı nı rlı Beceri 3 = Ortalama Beceri 4 = Güçlü Beceri	• Acı yı yaş amaya istekli anlamlı faaliyetlerde bulunmak için • Tüm duygulara yer açar, hatta acı verenler • Ağ rı ya bilinçli olarak yanı t verir değ erlere göre değ il, otomatik tepkilere güvenmek (bkz: ağ rı dan kaçı nma kuralları) • Acı yı , yaş amaları nı n yalnı zca bir parçası olarak görür. deneyimleyebilir ve gözlemleyebilir. ağ rı ları dolaş ma olmadan
somatik Farkı ndalı k (Şimdiki An 3 = Ortalama Beceri Yetenekler)	1 = Eksik Beceri 2 = Sı nı rlı Beceri 4 = Güçlü Beceri	• Duyumlara esnek dikkat beden • Bedende duyumlarla var olabilmek, bunu yapmaya çalı ş madan onları değ iş tir veya değ iş tir • Açı k ve meraklı duruş fiziksel duyumlar. • Gözlemler ve kabul eder fiziksel duyumlar oldukları gibi (değ il abartmak veya küçültmek).
Kendi Kendine Entegrasyon (Bağ lam olarak Kendinden Yetenekler)	1 = Eksik Beceri 2 = Sı nı rlı Beceri 3 = Ortalama Beceri 4 = Güçlü Beceri	• Tüm yönleriyle yer açar kendini, hatta acı veren kı sı mları . • Benliğ in veya deneyimin parçaları nı reddetmez • Esnek kendini tanı mlama • Bakı ş açı ları nı değ iş tirebilme • Öz-ş efkat uygular ve nezaket • Bakı ş açı sı na sahip olmak, “gerçek” benlik, kendi hikayelerinden ve duygulardan arı ndı rı lmı ş

Machine Translated by Google

	Puan Beceri Seviyesi	Örnekler
Değ erlere Dayalı Eylem (Değ erler ve Taahhüt Edilen Eylem Yetenekler)	1 = Eksik Beceri 2 = Sı nı rlı Beceri 3 = Ortalama Beceri 4 = Güç lü Beceri	• Eylemler açı kça değ erlere bağ lı dı r • Değ erlere aykı rı eylemlerde bulunmaz • Kendileri iç in neyin önemli olduğ unun farkı nda • Değ erleri uygun şekilde takip eder . bazı ağ rı seviyeleri ile

Machine Translated by Google

Ek F: Öz-Perspektifler Değ erlendirme

Aş ağ ı daki özelliklerin listesini okuyun ve sizin iç in en önemli olanları daire iç ine alı n. Bu tam bir liste değ ildir ve aklı nı za gelenleri yazabilirsiniz.

macera aktif, aile değ erli, cömert nazik, sevgi dolu, sosyal 5 özgün, yaratı cı , ç alı ş kan, dürüst, alç akgönüllü 6 yaratı cı , anlayı ş lı , aç ı k fikirli, düş ünceli, bilge cesur, bağ ı msı z, sorumlu, becerikli 4 sevecen/ş efkatli, 1 2 3

Hangi özellikler senin iç in en önemli?

Acı deneyiminiz, bu özellikleri yerine getiren eylemlerinizi etkiliyor mu?

Özellikler/Özellik	Hareketlerim bu özellikle uyumlu (0 = Hiç bir zaman, 1 = Nadiren; 2 = Bazen; 3 = Genellikle; 4 = Neredeyse her zaman)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Machine Translated by Google

Ek G: Değerler Değerlendirmesi

Aşağıdaki değerler listesini okuyun ve sizin için en önemli olanları daire içine alın. Ayrıca sizin için biraz önemli olanları daire içine alabilir ve özellikle önemli olanların altını çizebilirsiniz. Bu, tüm değerlerin tam bir listesi değildir, bu nedenle aklınıza gelen diğerlerini yazabilirsiniz.

1 aile, gruba aidiyet, sağlık, doğa, düzen, fiziksel aktivite, güvenlik, öz bakım, istikrar, güven 2 macera, güzellik, kontrol, heyecan/eğlence, tatmin, mizah, zevk, romantizm, duygusallık, cinsellik 3 atılganlık, meydan okuma, cesaret, bağımsızlık, sebat, güç, sorumluluk, kendini geliştirme, benlik saygısı, beceri 4 şefkat, empati, eşitlik, bağışlayıcılık, cömertlik, yakınlık, nezaket, sevgi, ilişkiler, kendini kabul özgünlük, toplum hizmeti, katkı, yaratıcılık, dürüstlük, alçakgönüllülük, çalışkanlık, bütünlük, adalet, kendini ifade etme 6 farkındalık, açıklık, merak, şükran, hayal gücü, bilgi, farkındalık, açık 5 fikirlilik, maneviyat, bilgelik

Ağrı sizi ne yapmaktan alıkoyuyor? Ağrı, bu değerleri yerine getiren eylemlerinizi nasıl etkiliyor?

Değer (Sıralama Önemi)	Eylemlerim bu değerle tutarlı (0 = Hiçbir zaman, 1 = Nadiren; 2 = Bazen; 3 = Genellikle; 4 = Neredeyse Hep)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Machine Translated by Google

Ek H: Somatik Farkı ndalı k izleme

Tarih/ Zaman	Vücut Parçası	Hissi	Düş ünce/ His	Egzersiz Yapı ldı mı ?	gözlemler

Machine Translated by Google

Ek I: Kendi Kendine Entegrasyon Anahattı

1 Bı rakmak istediğ im kendi hikayemin bir parç ası _____

2 Kendimden bir parç a ya da yer aç mak istediğ im duygu _____

3 İ letiş im kurmak istediğ im benlik _____

4 Bu bağ lantı yı _____ yaparak kurabilirim

Machine Translated by Google

Ek J: Taahhüt Edilen Eylem Planı

Benim değerlerim):
Ağrı Kontrolü————————————————————————Değerler

1 Değerlerinize veya ağrı kontrolüne göre davranma konusunda neredesiniz? Olmak istediğiniz yer burası mı?
2 Hangi değere doğru enerjiye daha fazla zaman ayırmak istiyorsunuz?
3 Bu değer için hangi özel hedefleriniz var?
4 Bu hedeflere ulaşmak için hangi adımları atabilirsiniz?
5 Bunu nasıl takip edebilirsiniz? Bunu ne zaman yapacaksın?
6 Bu hedefe ulaşmak için hangi becerilere veya kaynaklara ihtiyacınız var?
7 Bu hedefe ulaşmanızı hangi engeller zorlaştırabilir?
Bu zorluklarla başa çıkmak için ne yapabilirsiniz?

Machine Translated by Google

Ek K: Çakra Müdahaleleri

Kök Çakra Müdahaleleri

bağlanmama

- Deneyiminizi bir çiçek veya taze çimen kokusu gibi içinize çekin (içine alın). "Deneyiminizi narin bir çiçek gibi elinizde tutun"
- Acını zaten bükülmüş bir ağaç gibi esnek bir şekilde yanıt verme alıştırması yapın Acı veren her düşünceyi/duyumu/duyguyu bir yaprağa yerleştirdiğinizi hayal edin ağaçtan düşmek
- Egzersizle Defuse: fiziksel aktivitede bulunun (dans, yürüme, zıplamalar) Dikkatli Fiziksel Aktivite

Somatik Farkındalık

- Dağ Duruşu Ağaç Duruşu Kedi-İnek
- Baş-Diz Diz-Göğüs
- Aşağıya Bakan Köpek Diyafragmatik Solunum

Kendi Kendine Entegrasyon

- Güçlü Vücut
- Vücuda Teşekkür Edin
- Korkunuzla Yüzleşin
- İç Güvenli Alan
- Buraya Aitsiniz

Değerlere Dayalı Eylem

- Egzersiz/Fiziksel Aktivite
- Değerlere Dayalı Aktivite Temposu

Machine Translated by Google

Mekanın Keyfini Çıkarın
Özbakım
Aile/Kültürel Katılım
Güvenli Alanınızı Oluşturun

Sakral Çakra Müdahaleleri

bağlanmama

- En sevdiğiniz tatlıdan birısırık gibi deneyiminizin tadını çıkarın.
  "Deneyiminizi bir bardak saf su gibi alın" Acınızı bir okyanus dalgası gibi esnek bir şekilde yanıt vermeyi uygulayın

kumsalda çarpma

- Gülmek En İyi İlaçtır: Komik bir anıdüşünün
- Dikkatli Oyun

Somatik Farkındalık

- Kalça Çemberleri
- Pelvik Rock
- İleri Büküm
- Yarım Güneşi Selamlama
- Kelebek Açık Açık
- Tanrıça Duruşu
- Okyanus Nefesi

Kendi Kendine Entegrasyon

- Kendinize Gülün
- Haydi Oynayalım
- Duyguları Kucaklamak
- Pişmanlığa Oda
- Uyumlar

Değerlere Dayalı Eylem

- Oynat!
- Sağlıklı Zevkler
- Maceranızı Seçin
- Aptallık Hayatın Baharatıdır
- Romantizme Zaman Ayırın
- Kendinize İyi Bakın

Machine Translated by Google

Solar Pleksus Çakra Müdahaleleri

bağlanmama

• Deneyiminizi bir doğum günü mumunun titreyen alevleri gibi gözlemleyin. Kükreyen bir ateş enlik ateşi gibi deneyimlerinize tanık olun. • Acını za dans eden bir alev gibi esnek bir şekilde yanıt verme alıştırması yapın • Acı veren her düşünceyi/duyumu/duyguyu bir parça üzerine yerleştirdiğinizi hayal edin. ateşten yüzen kül

Güçlü İtaatsizlik: Bir şey söyleyin veya düşünün ve başka bir şey yapın veya kasıtlı olarak yanlış bir düşünce yaratın • Dikkatli Yeme

Somatik Farkındalık

• Oturmuş Büküm
• Dirsek-Diz Büküm • Oturan Yan Açı • Döner Karın
• Tekne Duruşu • Pruva Duruşu • Kuş Köpek • Körüklü Nefes

Kendi Kendine Entegrasyon

• Kaptan Tepki Verebilir • Sadece Yardım Etmeye Çalışıyorum
• Karakterinizi Seçin • Zorbayla Yüzleşmek • Öfke Kalkanı

Değerlere Dayalı Eylem

• Sorumlu Eylem • Güç Oluşturma • Kendi Yoluna Git • Usta Usta • "Sadece Ben Seçtiğim İçin" • Atılganlık Oluşturma

Kalp Çakra Müdahaleleri

bağlanmama

• Deneyiminizi yumuşak bir yastık gibi tutun. "Deneyiminizi ağlayan bir çocuk gibi kucaklayın." "Deneyiminizi derin bir nefes gibi içinize çekin"

Machine Translated by Google

200 Ek K: Çakra Müdahaleleri

�Acı nı za bir rüzgar esintisi gibi esnek bir ş ekilde yanı t vererek pratik yapı n�
Her acı verici düş ünceyi/duyumu/duyguyu bulutları n üzerine yerleş tirdiğ inizi hayal edin.
gökyüzü
�Defusing Breath: nefesinize odaklanı n ve nefes alı p verirken "burada, ş imdi" düş ünün
'Dikkatli Nefes Alma

Somatik Farkı ndalı k

�Kol Hareketleri: Kol Çemberleri, Dikey/Yatay Kol Kaldı rma, Ser
Kollar
�Çapraz Sarı lma
�Yarı m Tekerlek
�Köprü �Kobra
�Yukarı Bakan
Köpek İ ç çeken Nefes

Kendi Kendine Entegrasyon

�Kalpten Kalbe Yavru
Aş k Daha Büyük mü,
Acı mı ? Herkese Yeter

Aş k ve Kayı p

Değ erlere Dayalı Eylem

Sosyal Katı lı m Öz-
Merhamet Affedicilik
Yakı nlı k Aş k ile
Kederlenmek

Boğ az Çakra Müdahaleleri

bağ lanmama

Uyuyan bir çocuk gibi deneyimlerinize ş arkı söyleyin. Dinle senin
sevgili bir arkadaş gibi deneyimleyin.
Acı nı za bir nota veya yankı lanan bir ses gibi esnek bir ş ekilde yanı t verme
alı ş tı rması yapı n Acı veren her düş ünceyi/duyumu/duyguyu müzik üzerine
yerleş tirdiğ inizi hayal edin.
geçit törenindeki askerlerin notları veya iş aretleri

Machine Translated by Google

• Sing It/Silly Voice: Acı verici düşünceyi tanıdık birinin melodisiyle söyleyin.
şarkı söyleyin ya da aptal/çizgi film sesiyle
söyleyin • Kelimelerle Dikkat

Somatik Farkındalık

• Boyun Germe • Çene
Germe • Balık Duruşu
• Aslan Nefesi • Yaban
Arısı Nefesi

Kendi Kendine Entegrasyon

• Saray Stenografı
• Duyulmuş Konuşma • Ses
Isınmaları/Ses Farkındalığı • Nereye
Verirsiniz? • 80. Doğum Günü

Değerlere Dayalı Eylem

• Sessizliğin Sesi
• Dinlemeyi Öğren • Bunu
Nereden Duydunuz? • İzleyin
• Yaratıcı İfade • Bilinçli Niyetler

Kaş Çakrası Müdahaleleri

bağlanmama

• Deneyiminize sanatsal bir başyapıt gibi bakın. içselleştirin
bir ustanın bilgeliği gibi deneyimleyin.
• Ağrınızı aşık sıçraması gibi esnek bir şekilde yanıt verme alıştırması
yapın • Her acı verici düşünceyi/duyumu/duyguyu yıldırımın üzerine yerleştirdiğinizi hayal edin.
cıvatalar veya bir gökkuşağının üzerinden gönderin
• Adını Söyle, Tanımla ve Teşekkür Et: Acıyı dışa vurarak onu etkisiz hale getirin.
Ağrınızı adıyla tanımlayın veya özelliklerini fizikselleştirin (örn. renk, boyut,
şekil, form, doku vb.). Sizi güvende tutmaya yardımcı olmaya çalıştığı için
acınıza/bedeninize/zihninize teşekkür edin.
• Görüntülerle Farkındalık

Machine Translated by Google

202 Ek K: Çakra Müdahaleleri

Somatik Farkı ndalı k

- Savasana
- Kolay Duruş
- Çocuk Duruş u
- Güvercin
- Alternatif Burun Deliğ i Nefesi

Kendi Kendine Entegrasyon

- Hüzünle Oturmak
- Farklı Gözlükler
- Her Ş eyin Arkası ndaki Siz
- Genel Bakı ş Açı sı : Hikmet Sözleri, Film/Kitap Metaforu, Bu Ne Olabilir?

Değ erlere Dayalı Eylem

- Açı k Zihin
- Meditasyon/Farkı ndalı k
- Günlük Tutma
- Manevi Uygulama
- Ş ükran
- Bakı ş açı sı alma

Machine Translated by Google

dizin

kabul 25, 52, 88, 92, 123;
müdahaleler 113–117, 160, 166;
ağrı - 27, 92-93, 157; kendi kendine
74, 98, 101, 142–143 kabul ve
kararlılık terapisi 23–26, 43, 156;
ağrı için 4, 26-28; stres için 28
gerçekleşme 40, 41, 42, 81 olumsuz
çocukluk deneyimleri 4, 86, 106;
ayrıca bkz. stres, travma aleksitimi
87, 88, 91; ayrıca bkz. kaçınma
aleksizomisi 88, 91; ayrıca bkz.
alternatif tıptan kaçınma bkz.
tamamlayıcı ve alternatif tıp öfke
39, 71–72, 99, 151 kaygı 22, 39–40, 67–
68, 90; ve ağrı 27, 93-94; somatik
semptomlar 7 değerlendirme: çakra
45, 108-109; öz-109; işlenebilirlik 107;
değerler 109 ek 39–40, 52–53, 66,
99; ve eylemler 56-57, 59; ve benlik 56,
97; yogada 51, 85, 89-91; ayrıca
bkz. füzyon; kaçınma

kaçınma 5–7, 23–25, 86–87, 88,
90–91, 98–100, 140–141;
duygusal acının 3, 58, 70;
müdahaleler 111-112, 114; 26-27,
63, 93-94, 161

davranışsal: deneyler 156-157;
kısıtlama 25, 88, 99
biyomedikal model 3, 16, 43-44
biyopsikososyal model 3 nefes(ing)
20, 31, 37, 73, 93, 134; teknikler 119,
124, 135–137

kaş çakrası 37, 40–41, 77–79, 96,
99, 101; müdahaleler 114–117,
119, 125, 133–134, 137, 154, 168–
169

merkezi sinir sistemi (CNS) 33,
35-36, 63, 118 müşteri merkezli
terapi 21-22 çakra(lar): ve gelişim
evreleri 38; sağlık ve şifa 42-43, 60,
88-89; hastalık/işlevsizlik 38, 40-42;
ve fiziksel sağlık 35-36; ve psikolojik
sağlık 36-38; araştırma 43-47;
teori 31-35, 66; ayrıca bkz. kök
çakra; sakral çakra; solar pleksus
çakrası; kalp çakrası; boğaz
çakrası; kaş çakrası; taç çakra
çakrası tarafından organize edilen
kabul ve taahhüt terapisi: çakralara
psikolojik esneklik uygulamak 81, 88-89;
klinisyen özellikleri 61–62; hasta
özellikleri 62; tedavi modeli 43, 49,
60-61; ayrıca bkz. somatik
farkındalık, kendi kendine
bütünleşme, değerler kronik ağrı
bkz. ağrı bilişsel kaynaşma bkz.
füzyon kararlılık eylem bkz. değerlere
dayalı eylem şefkat(yedi) 39, 73–75,
99, 101, 146, 151–152 tamamlayıcı
ve alternatif tıp 43– 44 uyum bkz.
uyumsuzluk bilinci 16-17, 31, 36; 19–20,
58–59, 155 seviyeleri; evrensel 40,
55, 79-80 bağlamsal görüşme 104-105

Machine Translated by Google

kortizol 5; ayrıca bkz. stres; sempatik sinir sistemi yaratıcılık 39, 75–76, 101, 167–168
taç çakra 38, 40, 79–81, 99

merkezsizleştirme
27 defüzyon 25, 52, 88, 91-92, 114; müdahaleler 117–120 depresyon 40,
78, 99, 154; ve ağrı 27, 94; somatik belirtiler 7 şüphe 39, 41, 76, 99

duygusal farkındalık ve ifade terapisi 9–10 endokrin sistem 5, 33, 36, 37
değerlendirme 104–109 ayrıca bkz.
değerlendirme,
bağlamsal görüşme
alışıtırması bkz. fiziksel aktivite

korku 39-40, 66-68, 99, 146-148 savaş
ya da kaç tepkisi, bkz. sempatik sinir sistemi
bağışlama 73-74, 101, 166 işlevsel
bağlamsalcılık 23, 26, 52, 59, 87; ayrıca
bkz. kabul ve bağlılık terapisi; ilişkisel
çerçeve teorisi füzyonu 25, 90, 97; ayrıca
bkz. defüzyon

suçluluk 39, 41, 69-70, 99, 148-149

alışkanlık değiştirme 56-57, 159; Ayrıca bakınız değerlere dayalı eylem
Hayes, S. 25, 58, 99, 154, 165, baş
ağrıları 6–7, 37, 96 kalp çakrası
37, 39, 41, 73–75, 96, 99, 101; müdahaleler 114–119, 123–124, 132–133, 136, 151–153, 165–166 Higgins, ET bkz. kendi kendine çeliş ki teorisi dürüst(y) 75–76, 99, 101, 153
hümanist psikoloji 20–23, 42 , 54, 61, 85-86

bağışıklık sistemi 5, 37, 67, 96
uyumsuzluk 21-22, 42, 85-86, 96, 109, 139; ayrıca bkz. müşteri merkezli terapi
sezgisi 40, 77-79 iç gözlem 17, 51, 97
irritabl bağırsak sendromu 4, 37, 71, 125

kıskançlık 39, 74, 99, 151–152
Jung, C. 19, 36, 38

karma 41-42, 57-58

dil 24-26, 33-34, 75, 97; ayrıca bkz. ilişkisel çerçeve teorisi aşk 39, 41, 73–75, 101, 151–153, 166; Şuna da bakın: merhamet

mantra 60, 159–160, 168 ilaç
tedavisi: ağrı 2–3; ilaç kullanımını azaltmak 63–64 meditasyon 32–33,
45, 51, 59–60, 123 zihinsel kurallar 24-25, 52,
72, 86–87,
89-92, 117; ayrıca bkz. füzyon; dil migrenleri
bkz. başağrıları zihin-beden ilişkisi 42,
50, 112, 121 mindfulness 23, 53–54, 101, 121–122; egzersizler 114-116, 123-125, 168 kas gevşemesi 121, 125

bağlanmama 51-52, 60, 89, 91-92; müdahaleler 113-114; ayrıca bkz. kabul; defüzyon

opioid krizi 2, 63; ayrıca bkz. ilaç

ağrı: ACT tedavisi 26-28; felaket phizing 27; kronik 1-4, 63, 94-95; maruz kalma 160; öğrenilmiş 83-84, 118; ayrıca bkz. biyomedikal model, biyopsikososyal model, ilaç tedavisi ağrı yeniden işleme tedavisi
10
Patanjali 19, 26, 32, 85, 97 kişilik
55–56, 100–101, 143 perspektif alma 27–28, 55, 78, 96–98; çakra müdahaleleri 146-155; genel müdahaleler 143–146 fiziksel aktivite 101, 115, 117–118, 124, 161 travma sonrası stres
bozukluğu (TSSB)

4-5
mevcudiyet 25, 53-54, 93-95; Şuna da bakın: dikkat
psikolojik esneklik 25, 27–28, 49, 60, 98, 157; ve çakralar 43, 81, 87-89 psikosomatik durumlar 1-5, 7-9, 86, 101; kültürel bağlam 8–9, 50–51, 90–91; tedavi 10-11, 20, 83, 87; ayrıca bkz. acı

Machine Translated by Google

iliş kisel çerçeve teorisi 23–26, 83–84
sorumluluk 22, 39, 57–58, 70–72, 101 Rogers,
C. bkz. danı ş an merkezli terapi,
hümanist psikoloji kök çakrası 37, 39, 41, 66–
68, 96, 99, 101, 109, 172, 179; müdahaleler
113, 115–118, 123–124, 128–129, 146–148, 161–
163

kurallar bkz. zihinsel kurallar

sakral çakra 37, 39, 41, 69-70, 96, 99, 101,
179-180 ; müdahaleler 113, 115-118,
123-124, 129-130, 148-149, 163-164 öz:
farkı ndalı k 23, 49, 97, 101, 141; bakı m
8, 41, 67–68, 101, 106, 162; konsept 18, 21-22,
39, 140; kavramsallaş tı rı lmı ş /içerik
olarak öz 88, 96-97, 139-141; bağ lam olarak
25, 54–56, 89, 97–98, 142–143, 155; ve
ağ rı 139-141; perspektifler 98, 99, 108–
109, 141; reddetme 58, 68, 87, 98;
transpersonel 51, 55, 80, 99;ayrı ca bkz.
kendi kendine bütünleş me, perspektif
alma kendi kendine çeliş ki(ler) 22–23, 86,
160-161; ve çakralar 42-43, 46-47; ve ağ rı
140 kendi kendine bütünleş me 42, 85, 89,
97-98,

139; müdahaleler 146-155; ayrı ca bkz.
perspektif alma, kendine bakı ş açı sı
cinsellik 70, 101, 163-164 utanç 39, 41, 71-72,
99 solar pleksus çakrası 37, 39, 41, 70-73,
96, 99, 101 175-176, 179 ; müdahaleler 114–
119, 123–124, 131–132, 149–151, 164–165
somatik farkı ndalı k 60, 89, 95–96, 121–
123; ayrı ca bkz. nefes alma, farkı ndalı k,
kas gevş emesi, yoga

somatizasyon bkz. psikosomatik
semptomlar stres: ve vücut 5–7,
91, 93–95, 112; değ erlendirme 106-107;
tedavi 28, 83-83; ayrı ca bkz. psikosomatik
koş ullar manevi(ity) 79–81, 101, 168;
sağ lı k 10, 16; zeka 49 sempatik sinir
sistemi 5, 7, 34, 109, 135

tantra 32, 57
terapötik iliş ki 21-22, 62 boğ az çakrası
37, 39, 41, 75-77, 96, 99, 101; müdahaleler
114–119, 123–125, 133, 136–137, 153–154,
166–168 kişiötesi psikoloji 19, 55 travma:
ve çakralar 38, 86–87; ve

genetik 6-7; bilgilendirilmiş bakı m 63,
122; ve psikosomatik belirtiler 4-6, 8; ayrı ca
bkz. stres

değ erler: değ erlendirme 109; ve çakralar
87–88, 100, 101
değ ere dayalı eylem 24, 27, 56–57, 89, 99–
100, 156–159; müdahaleler 160–169

bilgelik 18, 40, 77-79, 101, 143, 154, iş lenebilirlik
24; değ erlendirme 107-108

yoga: ve ACT 25-26; faydalar
126–127; sekiz katlı yol 19-20; ve enerji
17; hat 20, 32; duruş lar 128-134;
uygulamalar 11, 16-17, 31-33, 50-52,
56-59; hazı rlı k 127-128; psikoloji 11,
19, 56, 59, 85, 90-91, 97-98; zihin teorisi
17-18;

Batı lı laş ma 19